экспресс-рецепты
ГОТОВИМ
В СКОРОВАРКЕ-
МУЛЬТИВАРКЕ
ПИТЕР

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Представьте себе, что у вас есть всего тридцать минут на приготовление обеда. Да-да, приготовление, а не просто разогреть и поставить на стол. Справитесь? Полагаю, большинство хозяек скажут: «Это нереально». И только счастливые обладатели мультиварки-скороварки с улыбкой ответят: «Легко!» И это действительно так. На приготовление простого супа уйдет не более десяти минут, а борщ вы сможете сварить за полчаса. Несложные вторые блюда готовятся двадцать минут. Пока мультиварка-скороварка сама все варит, можно накрыть на стол, нарезать салатик и позвать всех на обед. Приятного аппетита!

- Елена Товкун
- Предисловие
- Часть 1. Что такое скороварка-мультиварка?
- Глава 1. Как выбрать скороварку-мультиварку?
- Глава 2. Режимы приготовления
- Глава 3. Чистка и уход
- Часть 2. Рецепты
- Глава 1. Супы
-
- Глава 2. Блюда из мяса
-
- Глава 3. Блюда из курицы
-
- Глава 4. Блюда из рыбы
- Глава 5. Блюда из овощей
- Глава 6. Каши, ризотто, гарниры
-
- Глава 7. Десерты и напитки
- Послесловие

Елена Товкун
Готовим в скороварке-мультиварке

Предисловие

Представьте: у вас есть 30 минут на то, чтобы приготовить обед. Да-да, именно приготовить, а не просто разогреть и поставить на стол. Справитесь? Полагаю, большинство хозяек скажет: «Это нереально». И только счастливые обладатели мультиварки-скороварки с улыбкой ответят: «Легко!»

На приготовление простого супа уйдет не более 7 минут, борща – только вдумайтесь! – всего 25 минут, несложных вторых блюд с мясом – от 15 до 30 минут. А пока мультиварка-скороварка все делает, вы можете накрыть на стол и нарезать салатик. Да мало ли что можно успеть сделать в то время, когда волшебный горшочек сам варит!

Достижения науки и техники не только внедряются в космические проекты, но и находят применение в быту, у нас на кухне.

Мультиварка (сказочный горшочек, который медленно и верно готовит любое блюдо) появилась недавно. И тотчас же ее «скрестили» со стремительной подругой – скороваркой, у которой тоже есть свой секрет (клапан давления). Вдвоем они стали показывать просто космические результаты по скорости приготовления блюд.

Сама по себе мультиварка – прекрасный прибор. Забросил все продукты, налил воды, выставил время и на полтора часа спокойно пошел гулять с ребенком.

Со скороваркой все немного по-другому. Забросил продукты, выставил время (10–15 минут) – и все готово. Но тут есть еще один плюс. После приготовления скороварка сама переключается в режим поддержания блюда горячим. Опять же можете идти гулять с ребенком. А когда вернетесь с прогулки, у вас на столе будет прекрасное горячее настоявшееся (томленое, как в русской печке) блюдо. Это может быть суп или мясо. О кашах вообще отдельный разговор – они рассыпчатые, более насыщенного вкуса, чем приготовленные в ковшике.

Итак, мы с вами разобрались: мультиварка – это медленная варка, а скороварка-мультиварка – быстрая (стремительная).

Скороварка-мультиварка настолько совершенный прибор, что:

✓ одна может заменить все кастрюли и сковородки на кухне;

✓ позволяет высвободить ваше время для других полезных дел;

✓ сохраняет все запахи продуктов внутри, что дает возможность готовить без вытяжки.

Процесс приготовления занимает гораздо меньше времени за счет того, что пища готовится под давлением, без доступа холодного воздуха.

В скороварке-мультиварке можно готовить блюда из мяса и птицы, рыбы и морепродуктов, вегетарианские блюда, а также варить каши, супы, гарниры и плов, делать десерты и напитки.

Замороженные продукты, которые вы планируете использовать, не требуют предварительной разморозки, скороварка размораживает и готовит одновременно.

Продукты, которые вы заложили в скороварку-мультиварку, практически полностью сохраняют вид и состав, а также свои полезные свойства и витамины.

Главные достоинства скороварки-мультиварки:

1. Экономия времени как на приготовление, так и на уборку.

2. Экономия электроэнергии (как показывают исследования – на 70 %). 3. Сохранение питательных свойств и вкусовых качеств продуктов благодаря герметичному сосуду, в котором готовится блюдо.

4. Безопасность в использовании (несколько степеней защиты).

Посудомоечные машины упростили жизнь хозяек – и в будни, и особенно в праздники. Сейчас с трудом можно себе представить, что именинница целый час моет посуду после ухода гостей. (К сожалению, по разным причинам вопрос наличия в каждой семье домработницы, которая бы всю эту работу делала, пока окончательно не решен). Так и скороварки-мультиварки делают процесс приготовления и приема гостей более легким, высвобождая массу времени для общения с семьей или друзьями.

Часть 1. Что такое скороварка-мультиварка?

Это обычная кастрюля, но с герметично закрывающейся крышкой и паровым клапаном. Очень удобный многофункциональный кухонный прибор.

В чем же секрет скороварки?

Специальная крышка с предохранительным клапаном

закрывает скороварку, в результате внутри нее создается повышенное давление, а температура пара достигает 120 °С. Скороварка герметична, и пища готовится без доступа кислорода практически молниеносно, при этом сохраняется естественный вкус продуктов.

Глава 1. Как выбрать скороварку-мультиварку?

Один из главных вопросов, который нужно решить, какой объем готового продукта удовлетворит потребности вашей семьи. Вы должны помнить: сколько налили жидкости, столько ее и останется. Она не выкипит. Но также надо помнить, что ее (жидкости) не должно быть больше 2/3 объема, надо оставить место для пара.

Особое внимание уделите прокладке кастрюли. Она бывает резиновой и силиконовой, последняя более надежна и долговечна.

При выборе скороварки посмотрите на клапан. Струя горячего воздуха должна выходить в стороны, а не вверх. Тогда вы избежите ожогов.

Еще одна важная деталь – механизм открывания должен быть удобным и безопасным.

Аксессуары скороварки (мерные стаканчики, ложки) облегчают процесс приготовления. Также упрощает его наличие шкалы для отмеривания жидкости.

Глава 2. Режимы приготовления

Обратите внимание на то, что похожие режимы есть и в обычных мультиварках, а значит, все рецепты из этой книги также подойдут и для простой мультиварки, только готовиться блюда будут дольше. Например, борщ и рассольник – 1–1,5 часа, щи – 2 часа, ленивые голубцы – 1,5 часа, тушеное мясо с картофелем – 2 часа, буженина – 2,5 часа.

Как в природе есть два противоположных времени года – зима и лето, так и в кулинарии есть два основных вида тепловой обработки – варка и жарка. Все остальные – припускание, тушение, пассерование, бланширование и прочие – их производные.

С режимами скороварки-мультиварки дело обстоит похоже: основных два – «Низкое давление» и «Высокое давление». Вспомогательные режимы: «Поджаривание», «Обжаривание овощей», «Тушение», «Сохранение блюда горячим» (см. таблицу).

Таблица. Основные характеристики режимов скороварки-мультиварки

Режим приготовления	Характеристики	Рецепты	Комментарии
Режим «Низкое давление»	Позволяет сберечь больше витаминов, чем при приготовлении в режиме «Высокое давление». Идеально подходит для блюд из мяса, птицы, рыбы и овощей. Время приготовления при этом немного увеличивается по сравнению с режимом «Высокое давление»	Супы и овощные блюда, тушеные блюда из мяса и курицы, гарниры: рис, греча	Всегда готовьте только при закрытой крышке
Режим «Высокое давление»	Позволяет за короткое время приготовить мясо, птицу и замороженные продукты. Кроме того, в этом режиме можно сварить овощи плотной консистенции, например картофель и свеклу	Рагу овощное, рататуй, свинина любительская, курица по-китайски, бигус с грибами	Всегда готовьте только при закрытой крышке
Режим «Поджаривание»	Используется для обжаривания продуктов в небольшом количестве жира перед дальнейшим приготовлением	Мясное и овощное рагу, курица по-испански, говядина, тушенная с черносливом	Всегда готовьте при открытой крышке. Перед приготовлением под давлением необходимо обжарить ингредиенты. Для этого режима установлена температура 180 °С
Режим «Обжаривание овощей»	Используется для придания продуктам перед приготовлением более нежной консистенции. Разрешается небольшое количество жира или жидкости	Рататуй, бигус с грибами, овощное рагу	Всегда готовьте при открытой крышке Для приготовления в этом режиме установлена температура 140 °С

Режим «Тушение»	Позволяет готовить при низкой температуре, при этом продукты томятся. Чаще всего данный режим используется для добавления ингредиентов в конце приготовления или для придания блюду «изюминки»	Рыбная бурида по-сардински, горбуша, тушенная с овощами, рыба под маринадом, паприкаш из курицы	Всегда готовьте только при открытой крышке
Режим «Сохранение блюда горячим»	Включается автоматически сразу же после завершения приготовления блюда. Таким образом, продукты могут оставаться теплыми 12 часов. По завершении приготовления прибор подает звуковой сигнал, загорается световой индикатор этого режима	Все рецепты	Не рекомендуется использовать этот режим на протяжении более чем одного часа. В особенности это касается продуктов, консистенция которых может меняться (например, рис и продукты нежной консистенции)

Глава 3. Чистка и уход

Самое главное – никогда не наливайте воду внутрь корпуса.

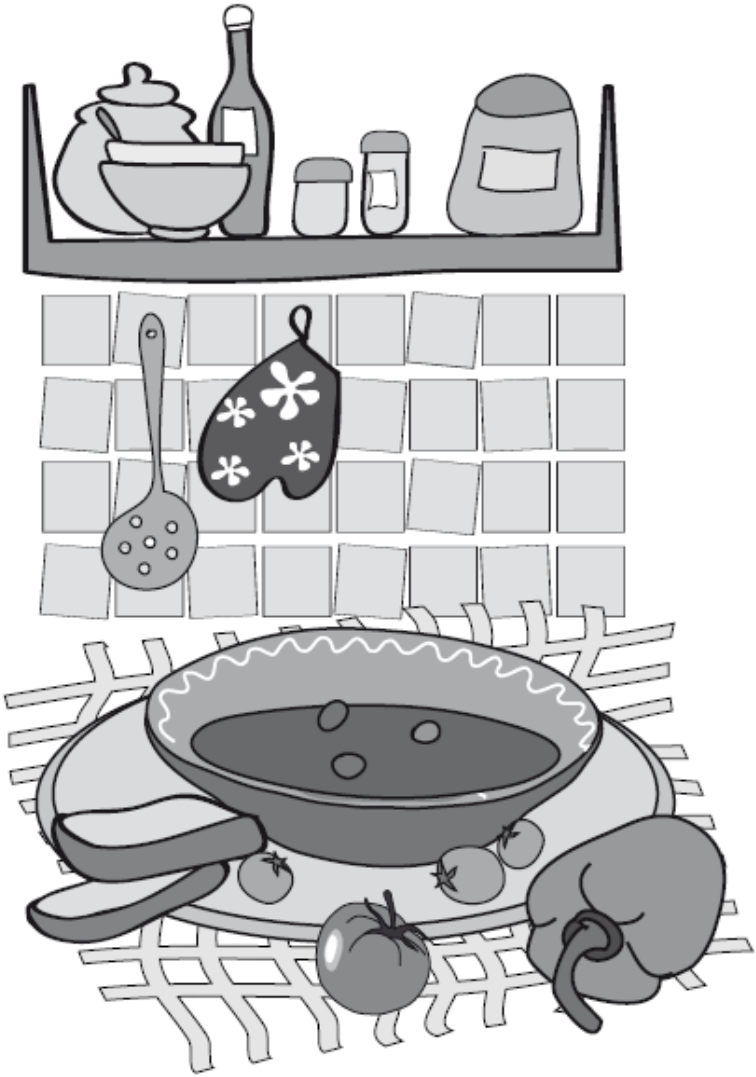
Аккуратно мойте после каждого использования уплотнительное кольцо. Оно всегда должно быть чистым и сухим (если возникли какие-то проблемы – трещины, заломы, – меняйте его незамедлительно).

Прочищайте клапан. Помните, есть несколько блюд, которые нежелательно готовить в скороварке. Это брусничные и яблочные компоты, дробленый горох, овсянка, макаронные изделия. Они образуют сильную пену и брызги, что засоряет внутренний клапан.

Не мойте антипригарное покрытие абразивными губками и не перемешивайте продукты никакими острыми предметами (ножи, вилки, ложки). Пользуйтесь деревянными или пластмассовыми лопатками.

Все остальное – как при уходе за любыми другими приборами. Аккуратно мойте детали, просушивайте их и ставьте на место. И тогда скороварка-мультиварка будет служить вам долгие годы верой и правдой.

Часть 2. Рецепты



Глава 1. Супы

Покупать скороварку-мультиварку, чтобы варить прозрачные бульоны, не совсем целесообразно. Ведь один из существенных плюсов ее применения – экономия времени. А готовить бульон, а потом еще и суп обычным способом в скороварке-мультиварке долго. Можно, конечно, сделать прозрачный бульон в режиме «Обжаривание» при открытой крышке и снять с него пенку. Но тогда уж проще сварить его в обычной кастрюле, заморозить в небольших контейнерах и использовать по необходимости.

Принцип приготовления супа в мультиварке отличается от классического способа его варки. Все или почти все ингредиенты закладываются сразу. Можно сказать, что мы их готовим, как любое тушеное блюдо, только в большем количестве воды.

И если уж совсем нет времени, можно использовать бульонные кубики (обычно достаточно 2 штук).

Рецепты рассчитаны на пятилитровую емкость скороварки-мультиварки.

Вместо свежих овощей (болгарский перец, цветная капуста, шампиньоны, стручковая фасоль) можно использовать замороженные.

Ниже представлены рецепты супов с олимпийскими результатами. Время приготовления просто фантастическое – например, 25 минут для варки борща, который получается просто изумительным благодаря эффекту «русской печки».

Несколько вариантов супов, время приготовления которых 7–8 минут

Суп-пюре из шпината и грибов

Время приготовления 7 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 2 л воды;
✓ 0,5 л сливок (22 %);
✓ 400 г шампиньонов;
✓ 200 г шпината;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1–2 средние картофелины;
✓ 1/4 ч. ложки мускатного ореха (тертого);
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 3 ст. ложки сыра (любого твердого сорта);
✓ 1–2 пластинки грудинки (нарезанной).

Приготовление

1. Поместите в емкость шампиньоны, очищенные и нарезанные кубиками лук, картофель, морковь и шпинат, залейте

водой. Посолите и накройте крышкой. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 6 минут.

2. Откройте крышку и перемешайте в отдельной емкости блендером до однородной массы.

3. Перелейте суп в емкость скороварки и включите режим «Сохранение блюда горячим». Добавьте сливки, тертый сыр и мускатный орех. Дайте супу немного настояться.

4. Перед подачей добавьте несколько тонких ломтиков обжаренной грудинки и молотый перец.

Щи грибные

Время приготовления 7 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 2,5 л воды;
✓ 400 г шампиньонов;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1–2 средние картофелины;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 2 ст. ложки томатной пасты;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1/4 кочана белокочанной капусты;
✓ 4–5 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка зелени;
✓ 1–2 ст. ложки сметаны;
✓ 1–2 зубчика чеснока (мелко нарубленного);
✓ перец по вкусу.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте кубиками лук, картофель и морковь, капусту нашинкуйте соломкой.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и обжаривайте репчатый лук, картофель, морковь в течение 3 минут, затем положите шампиньоны, белокочанную капусту и обжаривайте еще 2–3 минуты. Добавьте соль, перец и томатную пасту.

3. В полученную смесь влейте воду. Накройте крышкой. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 6 минут.

4. Перед подачей на стол добавьте зелень, чеснок и сметану.

Суп «Министроне»

Время приготовления 8 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 200 г полукопченой колбасы;
✓ 1 кг ветчины;
✓ 2,5 л воды;
✓ 1 средний кабачок;
✓ 1 болгарский перец;

✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1/2 банки зеленого горошка;
✓ 1–2 средние картофелины;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 2 ст. ложка сыра (любого твердого сорта);
✓ 1 ст. ложка укропа;
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 3–4 горошины черного перца;
✓ 1–2 зубчика чеснока;
✓ 1/2 стакана риса;
✓ 2 ст. ложки томатной пасты.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте кубиками лук, картофель, болгарский перец и кабачок, морковь натрите на крупной терке соломкой.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и обжаривайте колбасу, ветчину, репчатый лук, картофель и морковь в течение 2 минут.

3. В полученную смесь добавьте болгарский перец, кабачок и зеленый горошек, налейте воды. Положите соль, перец и томатную пасту. Накройте крышкой, готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 3 минут.

4. Откройте крышку, положите рис (предварительно промытый) и снова закройте. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 3 ми нут.

5. Перед подачей добавьте мелко нарубленный чеснок, зелень и сыр.

Суп овощной с болгарским перцем и фрикадельками

Время приготовления 8 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 2,5 л воды;
✓ 300 г говяжьего фарша;
✓ 1 яйцо;
✓ 300 г перца болгарского;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1–2 средние картофелины;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1 ст. ложка укропа (измельченного);
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 2–3 горошины черного перца;
✓ 1/2 стакана риса;
✓ 2–3 ст. ложки сметаны.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук и картофель кубиками, морковь соломкой. В мясной фарш добавьте соль, перец и яйцо. Тщательно перемешайте и сформируйте маленькие шарики (фрикадельки). Рис помойте и, пока вы готовите овощи и мясо, оставьте в воде.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и обжаривайте репчатый лук, картофель и морковь в течение 2 минут.

3. В полученную смесь добавьте болгарский перец и фрикадельки, налейте воды. Положите соль и перец, накройте крышкой, готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 3 минут.

4. Откройте крышку, добавьте рис (предварительно слив с него воду) и снова закройте крышкой. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 3 минут.

5. Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень и сметану.

Суп грибной с опятами

Время приготовления 8 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 2,5 л воды;
✓ 250 г опят;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 2–3 средние картофелины;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 6–7 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка зелени;
✓ 1–2 ст. ложки сметаны;
✓ 1/4 стакана перловой крупы.

Приготовление

1. Крупу промойте несколько раз в холодной воде, залейте крутым кипятком и перемешайте, сделайте это несколько раз. И, пока вы готовите овощи, оставьте ее в горячей воде. Очистите и нарежьте кубиками лук и картофель, морковь нашинкуйте соломкой.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и обжаривайте лук и морковь в течение 1 минуты, затем добавьте опята (предварительно нашинкованные) и картофель. Положите соль и перец.

3. В полученную смесь влейте воду. Закройте крышкой и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 2 минут.

4. Откройте крышку, добавьте перловую крупу (предварительно слив воду) и снова закройте крышку. Готовьте в

режиме «Низкое давление» в течение 5 минут.

5. Перед подачей на стол добавьте зелень и сметану.

Рецепты супов, время приготовления которых 10–12 минут

Суп овощной с брокколи

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 300 г куриного филе;
✓ 2,5 л воды;
✓ 1 капуста брокколи;
✓ 1 небольшая цветная капуста;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1–2 средние картофелины;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1 болгарский перец;
✓ 1 ст. ложка томатной пасты;
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 банки зеленого горошка;
✓ 1/4 кочана белокочанной капусты;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 3–4 горошины черного перца;
✓ 1 ст. ложка зелени.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук, картофель и болгарский перец кубиками, морковь и капусту соломкой. Брокколи и цветную капусту разберите на соцветия.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и обжаривайте куриное филе (нарезанное кубиками), репчатый лук, картофель и морковь в течение 2 минут.

3. В полученную смесь добавьте болгарский перец, зеленый горошек, цветную и белокочанную капусту, брокколи. Положите соль, перец и томатную пасту, залейте водой. Закройте крышку и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 8 минут.

4. Перед подачей на стол добавьте зелень.

Суп с консервированной фасолью

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 300 г куриного филе;
✓ 2,5 л воды;
✓ 1 банка консервированной фасоли (белой);
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 2–3 средние картофелины;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;

✓ 3–4 горошин черного перца;
✓ 1 ст. ложка зелени.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук и картофель кубиками, морковь соломкой.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и обжаривайте куриное филе (нарезанное кубиками), репчатый лук, картофель и морковь в течение 4 минут.

3. В полученную смесь добавьте консервированную фасоль, соль, перец и залейте водой. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 6 минут.

4. Перед подачей на стол добавьте зелень.

Суп крестьянский с крупой

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 250 г филе индейки;
✓ 2,5 л воды;
✓ 1–2 небольших помидора;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1–2 средние картофелины;
✓ 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа (измельченных);
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 3–4 горошины черного перца;
✓ 1/2 стакана риса.

Приготовление

1. Несколько раз промойте рис в холодной воде.

2. Пока рис набухает, подготовьте овощи: очистите и нарежьте лук, картофель и помидоры кубиками, морковь соломкой.

3. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и обжаривайте филе индейки (нарезанное кубиками), репчатый лук, картофель, морковь и помидоры в течение 3 минут.

4. В полученную смесь налейте воды, добавьте соль и перец. Закрой те крышку и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 3 минут.

5. Откройте крышку, добавьте рис (предварительно слив воду) и снова закройте крышку. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 4 минут.

6. Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень.

Суп «Кудряш»

Время приготовления 12 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 300 г говяжьего фарша;
✓ 2,5 л воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 2–3 средние картофелины;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1 ст. ложка петрушки (измельченной);
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 3 яйца;
✓ 2 ст. ложки соли;
✓ 1 ст. ложка сухого бульона;
✓ 3–4 горошины черного перца;
✓ 2–3 ст. ложки ржаных сухариков.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук и картофель кубиками, морковь соломкой.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и слегка обжаривайте говяжий фарш, добавьте репчатый лук, морковь и картофель, готовьте в течение 3 минут.

3. В полученную смесь положите соль и перец, залейте водой. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 6 минут.

4. Откройте крышку и введите в суп взбитые сырые яйца.

5. Включите режим «Сохранение блюда горячим» на 10 минут.

6. Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень и сухарики из ржаного хлеба.

Несколько рецептов супов, время приготовления которых 15–20 минут

Овощной суп по-лугански

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 300 г говяжьего фарша;
✓ 2,5 л воды;
✓ 1 небольшой кабачок цуккини;
✓ 1 кг зеленой фасоли;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 кочан цветной капусты;
✓ 1–2 средние картофелины;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1 ст. ложки сыра (любого твердого сорта);
✓ 1 ст. ложка укропа (измельченного);
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 3–4 горошины черного перца.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук, картофель и кабачок кубиками, морковь соломкой. Капусту разберите на соцветия.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и обжаривайте говяжий фарш, репчатый лук, картофель, морковь и цуккини в течение 3 минут, затем положите фасоль и цветную капусту и обжаривайте еще 2–3 минуты. Добавьте соль и перец.

3. В полученную смесь влейте воду. Закройте крышку и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 10 минут.

4. Перед подачей на стол добавьте сыр и зелень.

Суп чечевичный постный

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 2,5 л воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1–2 средние картофелины;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 4 стакана чечевицы (красного или оранжевого цвета);
✓ 1/2 ч. ложка тмина (измельченного);
✓ 3–4 ст. ложки растительного масла;
✓ 1 ст. ложка петрушки (измельченной);
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 3–4 горошины черного перца.

Приготовление

1. Тщательно промойте несколько раз чечевицу и оставьте ее в воде.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и обжаривайте нарезанные кубиками репчатый лук, картофель, морковь в течение 2–3 минут, затем положите чечевицу (предварительно слив воду) и обжаривайте в течение 1–2 минут.

3. В полученную смесь добавьте воду, соль, перец и тмин. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 18 минут.

4. Перед подачей на стол посыпьте зеленью. Отдельно можно подать поджаренные кусочки хлеба.

Три рецепта супа (актуальные во все времена и эпохи), время приготовления которых 25 минут

Щи из квашеной капусты со свининой

Время приготовления 25 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 500 г свинины;
✓ 2,5 л воды;

✓ 1 небольшой помидор;
✓ 250 г квашеной капусты;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 2–3 средние картофелины;
✓ 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа (измельченных);
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1–2 зубчика чеснока;
✓ 1/2 ст. ложки сахара;
✓ 1 ст. ложка уксуса;
✓ 1 ст. ложка томатной пасты;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 3–4 горошины черного перца;
✓ 3–4 пластика готового сала;
✓ 2–3 ст. ложки сметаны.

Приготовление

1. Мясо нарежьте кубиками 3 × 3 см, картофель разрежьте на 6–8 частей. Квашеную капусту измельчите (она должна быть размером 2–3 см, чтобы помещалась в столовой ложке, не свисала с нее). Помидоры и репчатый лук нарежьте мелким кубиком.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и обжаривайте репчатый лук, затем добавьте квашеную капусту и готовьте в течение 5 минут. Положите мясо, томатную пасту, уксус, сахар, картофель и помидоры.

3. В полученную смесь налейте воды. Добавьте соль и черный перец. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 15 минут.

4. Разотрите в ступке сало с чесноком.

5. Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень, толченый чеснок с салом и сметану.

Рассольник по-питерски (с перловой крупой)

Время приготовления 25 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 500 г говядины;
✓ 2,5 л воды;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 2–3 средние картофелины;
✓ 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа (измельченных);
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 3–4 горошины черного перца;
✓ 1/2 стакана перловой крупы;
✓ 4 среднего размера соленых огурца;
✓ 1/2 ст. ложки сахара;

✓ 2 ст. ложки томатной пасты;
✓ 1/2 ст. огуречного рассола;
✓ 2–3 ст. ложки сметаны.

Приготовление

1. Несколько раз промойте перловку. Положите ее в кастрюлю и залейте холодной водой.

2. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 7 минут.

3. Пока перловая крупа варится, подготовьте мясо и овощи: очистите и нарежьте репчатый лук, картофель разрежьте на 6–8 частей, морковь и соленые огурцы натрите на крупной терке соломкой. Мясо нарежьте кубиками 3 × 3 см.

4. Откройте крышку, предварительно сбросив пар. Достаньте перловую крупу и еще раз промойте ее (гарантия того, что ваш суп не будет мутным). Отвар слейте, сполосните кастрюлю и вытрите насухо.

5. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и обжаривайте репчатый лук, морковь, добавьте мясо, картофель, томатную пасту, соленые огурцы.

6. В полученную смесь налейте воду и огуречный рассол. Добавьте соль, сахар и перец. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 15 минут.

7. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), положите перловую крупу и снова закройте. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 3 минут.

8. Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень и сметану.

Борщ с говядиной

Время приготовления 25 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 500 г говядины;
✓ 2,5 л воды;
✓ 1 морковь;
✓ 1/4 кочана белокочанной капусты;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 2–3 средние картофелины;
✓ 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа (измельченных);
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1–2 зубчика чеснока;
✓ 1/2 ст. ложки сахара;
✓ 1 ст. ложка уксуса;
✓ 1 ст. ложка томатной пасты;
✓ 1 небольшая свекла;
✓ 1 ст. ложка соли;

✓ 3–4 горошины черного перца;

✓ 2–3 ст. ложки сметаны.

Приготовление

1. Мясо разрежьте на несколько кусков, картофель – на 6–8 частей. Капусту нарежьте соломкой (2–3 см), репчатый лук – мелким кубиком. Морковь натрите на крупной терке. Свеклу – тоже, только в отдельную емкость, залейте уксусом и добавьте сахар (эта процедура не даст ей сильно окрасить другие овощи).

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и обжаривайте репчатый лук, затем положите морковь и готовьте в течение 3 минут. Добавьте мясо, томатную пасту, картофель и капусту. В самом конце – натертую свеклу с уксусом и сахаром.

3. В полученную смесь налейте воды. Добавьте соль и черный перец. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 17 минут.

4. Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень, толченый чеснок и сметану.

Глава 2. Блюда из мяса

Хотя бы только для того, чтобы иметь возможность готовить прекраснейшие блюда из мяса, нужна на кухне мультиварка-скороварка!

За считанные минуты вы сделаете прекрасный плов, жаркое, азу и другие блюда из мяса.

Мясо и скороварка – лучшие друзья.

Несколько рецептов с невероятными временными показателями – от 7 до 10 минут

Купаты с картофелем

Время приготовления 7 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 6 купатов (готовых сырых);
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 1/2 стакана сухого белого вина;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 ст. ложка петрушки (измельченной);
✓ 4 ст. ложки растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложка соли;
✓ 5–6 средних картофелин;
✓ 1/4 ч. ложка черного перца.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук полукольцами, картофель – кружочками. 2. В режиме «Обжаривание» разогрейте растительное масло и обжаривайте купаты со всех сторон до золотистой корочки в течение 2 минут. Добавьте лук и картофель.

3. В полученную смесь влейте воду и сухое белое вино, положите соль и перец. Закройте крышку. Выставите режим «Высокое давление» и готовьте в течение 5 минут.

4. Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень.

Перцы ленивые мясные со сметаной

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 800 г говяжьего фарша;
✓ 1/2 стакан воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1/2 стакана риса;
✓ 1 ст. ложка свежего базилика (измельченного);
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1 небольшая банка консервированных помидоров в

собственном соку;

✓ 8–9 болгарских перцев («ласточка»);

✓ 1/4 ч. ложки черного перца;

✓ 1–2 ст. ложек сметаны.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук кубиками, морковь натрите на крупной терке, перец очистите от семян и разрежьте на 2–3 части.

2. Промойте рис. Пока обжариваются фарш и овощи, оставьте его в воде. 3. В режиме «Обжаривание» разогрейте растительное масло и обжаривайте фарш в течение 2 минут до румяной корочки. Положите лук, морковь, болгарский перец, соль и перец, продолжайте обжаривать в течение 1 минуты.

4. В полученную смесь добавьте воды и консервированных томатов с соком. Закройте крышку. Выставите режим «Низкое давление» и готовьте в течение 5 минут.

5. Откройте крышку (предварительно спустив пар) и добавьте рис (слив с него воду), снова закройте крышку. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 2 минут.

6. Перед подачей положите сметану и нарубленную зелень базилика.

Мусака с картофелем

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 800 г говяжьего фарша;

✓ 1/2 стакан воды;

✓ 1 головка репчатого лука;

✓ 1/2 стакана риса;

✓ 1 ст. ложка свежей петрушки (измельченной);

✓ 6 ст. ложек растительного масла;

✓ 1/2 ст. ложки соли;

✓ 3–4 средние картофелины;

✓ 1 небольшая банка консервированных помидоров в собственном соку;

✓ 1/4 ч. ложки черного перца.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук кубиками, картофель кружочками.

2. Промойте рис и оставьте в воде.

3. В режиме «Обжаривание» разогрейте растительное масло и слегка обжаривайте фарш в течение 2 минут. Положите лук, картофель, соль и перец, продолжайте обжаривать в течение 1 минуты.

4. В полученную смесь добавьте воды и консервированных томатов с соком. Закройте крышку. Выставите режим «Низкое

давление» и готовьте в течение 5 минут.

5. Откройте крышку (предварительно спустив пар), добавьте рис (слив с него воду) и снова закройте крышку. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 2 минут.

6. Перед подачей перемешайте, посыпьте нарубленной зеленью.

Рагу овощное с мясом

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 800 г мякоти свинины (лопаточная часть, шея);

✓ 1/2 стакана воды;

✓ 1 головка репчатого лука;

✓ 1 ст. ложка свежей петрушки (измельченной);

✓ 6 ст. ложек растительного масла;

✓ 1/2 ст. ложки соли;

✓ 2–3 средних картофелины;

✓ 1 небольшая банка консервированных помидоров в собственном соку;

✓ 1 кг кабачков (замороженных);

✓ 1 кг баклажанов (замороженных);

✓ 1/4 ч. ложки черного перца;

✓ 1 ст. ложка тертого на мелкой терке сыра (любого твердого сорта).

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук кубиками, картофель на 6–8 частей.

2. В режиме «Обжаривание» разогрейте растительное масло и обжаривайте свинину в течение 3 минут до румяной корочки. Положите лук, картофель, соль и перец продолжайте обжаривать в течение 2 минут.

3. В полученную смесь добавьте воды, консервированных томатов с соком, кабачков и баклажан. Закройте крышку. Выставите режим «Низкое давление» и готовьте в течение 5 минут.

4. Перед подачей посыпьте нарубленной зеленью и сыром.

Голубцы ленивые мясные со сметаной

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 800 г говяжьего фарша;

✓ 1/2 стакан воды;

✓ 1 головка репчатого лука;

✓ 1/2 стакана риса;

✓ 1 ст. ложка свежей петрушки (измельченной);

✓ 6 ст. ложек растительного масла;

✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1 ст. ложка томатной пасты;
✓ 1/4 кочана белокочанной капусты;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1–2 ст. ложки сметаны.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук кубиками, морковь натрите на крупной терке, капусту нашинкуйте соломкой 2–3 см.

2. Промойте рис. Пока обжариваются фарш и овощи, оставьте его в воде.

3. В режиме «Обжаривание» разогрейте растительное масло и обжаривайте фарш в течение 2 минут до румяной корочки. Положите лук, морковь, капусту, соль и перец, продолжайте обжаривать в течение 1 минуты.

4. В полученную смесь добавьте воды и томатной пасты. Закройте крышку. Выставите режим «Низкое давление» и готовьте в течение 5 минут.

5. Откройте крышку (предварительно спустив пар), добавьте рис (слив с него воду) и снова накройте крышкой. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 2 минут.

6. Перед подачей положите сметану и нарубленную зелень.

Несколько рецептов классических рецептов мясных блюд, время приготовлениях которых от 12 до 15 минут

Бефстроганов из говядины

Время приготовления 12 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг говядины (толстый или тонкий край, в идеале – вырезка);
✓ 1/2 стакан воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 ст. ложка петрушки (измельченной);
✓ 4 ст. ложек растительного масла;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1/3 ст. ложки соли;
✓ 6 ст. ложек сливок (22 %);
✓ 1 ст. ложка муки;
✓ 1 небольшая банка консервированных помидоров в собственном соку;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1 веточка эстрагона.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук полукольцами.

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте растительное и

сливочное масло и обжаривайте говядину (предварительно нарезанную брусочками толщиной 1 см и длиной 4–5 см) в течение 2 минут до румяной корочки. Добавьте муки и тщательно перемешайте. Затем положите репчатый лук, сливки и консервированные помидоры вместе с соком и продолжайте обжаривать в течение 2 минут.

3. В полученную смесь добавьте воды, соли, перца, веточку эстрагона. Закройте крышку. Выставите режим «Высокое давление» на 8 минут.

4. Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень.

Тефтели

Время приготовления 13 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 700 кг фарша (говядина со свининой);
✓ 1 кг белокочанной капусты;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 морковь;
✓ 0,5 л воды;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 6 ст. ложки растительного масла;
✓ 1/4 стакана молока;
✓ 4 ст. ложки муки;
✓ 1 яйцо;
✓ 1 небольшая банка консервированных помидоров в собственном соку;
✓ 2–3 ст. ложки сметаны;
✓ 1 ст. ложка зелени (укропа).

Приготовление

1. Очистите и нарежьте репчатый лук кубиками, морковь натрите на мелкой терке, капусту нашинкуйте соломкой 1–2 см.

2. Соедините овощи с мясным фаршем, добавьте соль, перец, молоко, яйцо. Тщательно перемешайте. Готовую массу разделите на шарики и обваляйте в муке.

3. В режиме «Обжаривание» разогрейте растительное масло и обжаривайте тефтели со всех сторон в течение 3 минут.

4. Добавьте воду, консервированные помидоры с соком, сметану и мелко нарезанный укроп. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 10 минут.

5. На гарнир можно подать спагетти.

Свинина, тушенная с луком-пореем и имбирем

Время приготовления 14 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг мякоти свинины (толстый или тонкий край);

✓ 1/2 стакана воды;
✓ 1/2 стакана красного сухого вина;
✓ 3 стебля лука-порея;
✓ 1 ст. ложка петрушки (измельченной);
✓ 4 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/3 ст. ложки соли;
✓ 5 см клубня имбиря;
✓ 1 ч. ложка молотой корицы;
✓ 1/4 ч. ложки молотого аниса;
✓ 4 ст. ложки соевого соуса;
✓ 3 ст. ложки кукурузного крахмала;
✓ 1/2 ст. ложки сахара.

Приготовление

1. Вымойте и нарежьте стебель лука-порея полукольцами, имбирь мелкими кубиками.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло, положите в него сахар и жарьте, помешивая, до коричневого цвета. Добавьте в полученный соус лук-порей, имбирь, корицу, анис, соль и самым последним компонентом – мясо свинины (предварительно нарезанное кубиками размером 3 см). Продолжайте обжаривать в течение 2 минут, пока мясо не покроется сахаром.

3. В полученную смесь влейте вино и соевый соус. Закройте крышку. Выставите режим «Низкое давление» на 10 минут.

4. Разведите крахмал в воде. Откройте крышку скороварки (предварительно сбросив давление) и добавьте крахмал в готовую смесь. Перемешайте. Выставите режим «Низкое давление» на 2 минуты.

5. Перед подачей посыпьте зеленью петрушки.

Гуляш из свинины

Время приготовления 14 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 1 кг мякоти свинины (толстый или тонкий край);
✓ 1 стакан воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 ст. ложка петрушки (измельченной);
✓ 4 ст. ложки растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1 ст. ложка муки;
✓ 1 ст. ложка томатной пасты;
✓ 1–2 зубчика чеснока;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук полукольцами, чеснок мелкими

кубиками.

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте растительное масло и обжаривайте свинину (предварительно нарезанную кубиками 3 × 3 см) в течение 2 минут до румяной корочки. Положите лук, чеснок, муку, перец и соль, продолжайте обжаривать в течение 2 минут.

3. В полученную смесь добавьте воды и томатной пасты. Закройте крышку. Выставите режим «Высокое давление» на 10 минут.

4. Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень. На гарнир можно подать гречневую кашу с грибами.

Рулеты из телятины, фаршированные грибами, луком и беконом

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 6 стейков из телятины (900 г);
✓ 1 стакан белого вина;
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 кг консервированных шампиньонов;
✓ 1 кг бекона (в нарезке);
✓ 4 ст. ложки растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук и шампиньоны кубиками.

2. Хорошо отбейте стейки, положите на них лук (предварительно обжаренный), шампиньоны, бекон (предварительно нарезанный соломкой), посолите и поперчите.

3. Сверните рулеты и закрепите их деревянной шпажкой.

4. В режиме «Обжаривания овощей» разогрейте масло и обжаривайте на нем рулеты в течение 5 минут.

5. Подготовленные таким способом рулеты залейте водой и вином, накройте крышкой. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 10 минут.

6. Перед подачей выньте из рулетов шпажки.

Натуральные котлетки из говяжьей вырезки с розмарином и кед ро выми орехами

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 7 порций

✓ 1 кг говяжьей вырезки;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;

✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 4 ст. ложки кедровых орехов;
✓ 1 веточка розмарина;
✓ 1,5 стакана воды;
✓ 1 ст. ложка зелени (базилика).

Приготовление

1. Вымойте мясо, обсушите бумажным полотенцем. Разрежьте на 7 порций, посолите и поперчите.

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте растительное и сливочное масло и обжаривайте мясо в течение 5 минут.

3. Добавьте воду, розмарин и кедровые орехи. Закройте крышку. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 10 минут.

4. Подавайте с соусом, в котором тушились продукты. При подаче посыпьте блюдо свежим базиликом.

Говядина с картофелем слоями

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг мякоти говядины без костей (толстый или тонкий край);
✓ 200 мл воды;
✓ 1/2 стакана сухого белого вина;
✓ 7–8 средних картофелин;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 ст. ложка петрушки (измельченной);
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1–2 зубчика чеснока;
✓ 1/4 ч. ложка свежемолотого черного перца;
✓ 1/2 ст. ложки базилика (сушеного).

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук полукольцами, картофель кружочками по 5 мм. Мясо говядины нарежьте ломтиками по 1 см, отбейте и разделите каждый на 2–3 части.

2. В режиме «Обжаривание» разогрейте растительное масло и обжаривайте половину нарезанного картофеля (нижний слой) в течение 1 минуты. Разровняйте так, чтобы получился ровный слой. Сверху выложите говядину (предварительно посолив и поперчив), репчатый лук и мелко нарезанный чеснок. Затем положите оставшийся картофель (верхний слой). Так как в скороварке мы ничего перемешивать не можем, посолите и перемешайте его с сухим базиликом в отдельной емкости.

3. В полученную смесь добавьте воду, сухое белое вино. Закройте крышку. Выставите режим «Высокое давление» на 9

минут.

4. Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень.

Мясные рецепты, время приготовления которых от 17 до 22 минут

Азу из говядины

Время приготовления 17 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг говядины (толстый или тонкий край);
✓ 1 стакан воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 ст. ложка петрушки (измельченной);
✓ 4 ст. ложки растительного масла;
✓ 1/3 ст. ложки соли;
✓ 1 ст. ложка томатной пасты;
✓ 1–2 зубчика чеснока;
✓ 1 ст. ложка муки;
✓ 3–4 небольших соленых огурца;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1/4 ч. ложки хмели-сунели.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук полукольцами, соленые огурцы натрите на крупной терке.

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте растительное масло и обжаривайте говядину (предварительно нарезанную брусочками толщиной 1 см и длиной 3–4 см) в течение 3 минут до румяной корочки. Добавьте муки и тщательно перемешайте. Затем положите репчатый лук, соленые огурцы и томатную пасту и продолжайте обжаривать в течение 2 минут.

3. В полученную смесь добавьте воду, соль, хмели-сунели и мелко нарубленный чеснок. Закройте крышку. Выставите режим «Высокое давление» на 12 минут.

4. Перед подачей добавьте мелко нарубленной зелени.

Жаркое из говядины с ананасами и коньяком

Время приготовления 17 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг говядины (толстый или тонкий край);
✓ 1 стакан воды;
✓ 4 ст. ложки конька;
✓ 1 ст. ложка петрушки (измельченной);
✓ 4 ст. ложки растительного масла;
✓ 1/3 ст. ложки соли;
✓ 3–4 стебля лука-порея;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 небольшая банка консервированных ананасов

(нарезанных кубиками);

✓ 1–2 стебля сельдерея;

✓ 1/4 ч. ложки черного перца.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук репчатый, стебель сельдерея и лук-порей полукольцами, мясо брусочками (2 × 2 см длиной 4 см).

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте растительное масло и обжаривайте говядину в течение 2 минут до румяной корочки. Положите репчатый лук, сельдерей, лук-порей и ананасы и продолжайте обжаривать в течение 2 минут.

3. В полученную смесь добавьте воду и коньяк. Закройте крышку. Выставите режим «Высокое давление» на 13 минут.

4. Перед подачей добавьте мелко нарубленной зелени.

Свиные отбивные с луком

Время приготовления 18 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 6 свиных отбивных с косточкой (900 г);

✓ 1/2 стакана воды;

✓ 2–3 стебля лука-порея;

✓ 1 ст. ложка укропа (измельченного);

✓ 4 ст. ложки растительного масла;

✓ 4–5 средних картофелин;

✓ 1 небольшая банка консервированных томатов в собственном соку;

✓ 1/4 ч. ложки мускатного ореха;

✓ 1/4 ч. ложки черного перца.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте белую часть лука-порея полукольцами, картофель разрежьте на 4–6 частей.

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте растительное масло и обжаривайте отбивные в течение 5 минут до румяной корочки с двух сторон. Положите лук, картофель, соль, мускатный орех и перец и продолжайте обжаривать в течение 1 минуты.

3. В полученную смесь добавьте воду и консервированные помидоры с соком. Закройте крышку. Выставите режим «Низкое давление» на 12 минут.

4. Перед подачей посыпьте укропом.

Рагу из баранины со шпинатом

Время приготовления 19 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг баранины (лопатки или шеи);

✓ 1 стакан воды;

✓ 1 стакан сливок (22 %);

✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 ст. ложка свежей кинзы (измельченной);
✓ 4 ст. ложки оливкового масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1–2 зубчика чеснока;
✓ 2–3 шт. гвоздики;
✓ 1 ст. ложка сливочного масла;
✓ 1 ст. ложка муки;
✓ 200 г шпината (замороженного);
✓ 1/4 ч. ложки черного перца.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук полукольцами.

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте оливковое и сливочное масло и обжаривайте баранину (предварительно нарезанную кубиками 3 × 3 см) в течение 3 минут до румяной корочки. Положите лук, соль, перец и посыпьте мукой, продолжайте обжаривать в течение 1 минуты.

3. В полученную смесь добавьте воду и бутончики гвоздики. Закройте крышку. Выставите режим «Высокое давление» на 12 минут.

4. Откройте крышку (предварительно спустив пар). Добавьте сливки и шпинат. В режиме «Тушение» готовьте 5 минут.

5. Перед подачей посыпьте кинзой и мелко нарубленным чесноком. На гарнир можно подать рис.

Свиные ребрышки с медом и соевым соусом

Время приготовления 19 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1,5 кг свиных ребрышек;
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 1 ст. ложка кинзы (измельченной);
✓ 4 ст. ложки оливкового масла;
✓ 1/3 ст. ложки соли;
✓ 4 ст. ложки соевого соуса;
✓ 2 ст. ложки меда;
✓ 1 ч. ложка сахара;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца.

Приготовление

1. В режиме «Поджаривание» разогрейте растительное масло, введите мед и сахар, слегка проварите и в этом соусе обжаривайте ребрышки до румяной корочки со всех сторон в течение 4 минут.

2. В полученную смесь добавьте воду, соевый соус, соль и перец. Закройте крышку. Выставите режим «Высокое давление» на 15 минут.

3. Перед подачей посыпьте мелко нарубленной кинзой.

4. На гарнир можно подать яблочное пюре.

Баранина с сыром фета и йогуртом

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг мякоти баранины (без костей);

✓ 1/2 стакана воды;

✓ 1/2 свежего лимона;

✓ 1 ст. ложка петрушки (измельченной);

✓ 6 ст. ложек растительного масла;

✓ 1/2 ст. ложки соли;

✓ 4 головки репчатого лука;

✓ 1 стакан натурального йогурта;

✓ 1 большой болгарский перец;

✓ 100 г сыра фета;

✓ 1 ст. ложка сушеного базилика, тимьяна и майорана;

✓ 2 зубчика чеснока.

Приготовление

1. Нарежьте мясо кубиками (3 × 3 см). Очистите чеснок и разотрите его в ступке с солью. Смешайте с соком половины лимона и оливковым маслом. Залейте маринадом баранину. Пока мясо маринуется, подготовьте овощи. Очистите и нарежьте лук полукольцами, перец крупной соломкой.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте оливковое масло и положите баранину. Обжаривайте в течение 3 минут, добавьте лук и болгарский перец, продолжайте обжаривать еще 1 минуту.

3. В полученную смесь добавьте воду, соль, перец и смесь сушеных трав. Закройте крышку. Выставите режим «Высокое давление» на 15 минут.

4. Откройте крышку скороварки, предварительно сбросив давление, и положите йогурт и сыр фета (нарезанный кубиками). Перемешайте. Выставите режим «Низкое давление» на 1 минуту.

5. Перед подачей посыпьте зеленью петрушки.

Вырезка с овощами и красным вином

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 7 порций

✓ 1 кг говяжьей вырезки;

✓ 1 стакан воды;

✓ 1,5 стакана сухого красного вина;

✓ 1 ст. ложка петрушки (измельченной);

✓ 1 ст. ложка сухого майорана;

✓ 4 ст. ложки оливкового масла;

✓ 2 ст. ложки сливочного масла;

✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1 ч. ложка сахара;
✓ 1 луковица;
✓ 1 ст. ложка томатной пасты;
✓ 4 ст. ложки панировочных сухарей;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1–2 зубчика чеснока.

Приготовление

1. Вымойте вырезку и обсушите бумажным полотенцем. Разрежьте на 7 кусков. Очистите и нашинкуйте мелкими кубиками репчатый лук.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное и сливочное масло, обжаривайте вырезку со всех сторон в течение 3 минут, положите лук и слегка обжаривайте все вместе 2 минуты. Залейте водой, красным вином, добавьте соль, сахар, перец, томатную пасту, майоран и сухари. Все перемешайте и доведите до кипения.

3. Закройте скороварку и Выставите режим «Высокое давление» на 15 минут.

4. Подавайте вырезку с соусом, в котором она тушилась. Сверху посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки и измельченным чесноком.

5. На гарнир можно подать салат из свежих овощей и листьев рукколы.

Свинина с соусом из шампиньонов

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг мякоти свинины (толстый или тонкий край);
✓ 1 стакан воды;
✓ 200 г шампиньонов (замороженных);
✓ 1 ст. ложка петрушки (измельченной);
✓ 4 ст. ложки растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1 ст. ложка кукурузного крахмала;
✓ 2 ст. ложки сметаны;
✓ 1 ст. ложка соевого соуса.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук полукольцами, а шампиньоны кубиками.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и положите свинину (предварительно нарезанную кубиками 5 × 5 см), обжаривайте в течение 5 минут, добавьте лук и нашинкованные грибы, продолжайте обжаривать еще 2 минуты.

3. В полученную смесь влейте воду, соевый соус и сметану. Закройте крышку. Выставите режим «Высокое давление» на 15 минут.

4. Разведите крахмал в воде. Откройте крышку скороварки, предварительно сбросив давление, и добавьте его в готовую смесь. Перемешайте. Выставите режим «Низкое давление» на 2 минуты.

5. Перед подачей посыпьте зеленью петрушки.

Жареная телятина

Время приготовления 22 минуты.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 800 г мякоти телятины (толстый или тонкий край);
✓ 1 стакан воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 ст. ложка петрушки (измельченной);
✓ 4 ст. ложки растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложка соли;
✓ 1 средняя морковь;
✓ 1 веточка розмарина;
✓ 1/4 ч. ложка черного перца.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук полукольцами, морковь кружочками.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и обжаривайте телятину (целый кусок) в течение 5 минут до румяной корочки со всех сторон. Добавьте лук, морковь, веточку розмарина, соль и перец и продолжайте обжаривать еще 1 минуту.

3. В полученную смесь добавьте воду. Закройте крышку. Выставите режим «Высокое давление» на 16 минут.

4. Перед подачей разрежьте мясо на кусочки. На гарнир можно подать салат из свежих овощей.

Несколько вариантов мясных блюд, время приготовления которых 30–35 минут

Баранина с красным перцем и баклажанами

Время приготовления 30 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 1 кг баранины (без костей);
✓ 2 стакана воды;
✓ 1,5 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 1/2 стакана оливкового масла;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 2 баклажана;

✓ 1 морковь;
✓ 2 сладких болгарских перца;
✓ 1 ст. ложка зелени петрушки;
✓ 2 свежих помидора;
✓ 1–2 зубчика чеснока.

Приготовление

1. Очистите лук и нарежьте его крупными кубиками. Баклажаны нарежьте крупными кубиками, посолите и залейте горячей водой (чтобы ушла горечь). Сладкий перец, помидоры и морковь нарежьте соломкой. Мясо нарежьте кубиками (3 × 3 см).

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте оливковое масло и обжаривайте мясо в течение 3 минут. Добавьте лук, морковь, баклажаны (предварительно слив воду), перец и помидоры, продолжайте обжаривать в течение 7 минут. Солите каждый слой понемногу, тогда не промахнетесь.

3. Добавьте воду и перец. Закройте крышку. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 20 минут.

4. Перед подачей посыпьте зеленью петрушки и мелко нарубленным чесноком.

Плов

Время приготовления 33 минуты.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 600 г мякоти говядины;
✓ 3 стакана воды;
✓ 4 головки репчатого лука;
✓ 3 стакана риса;
✓ 2 стакана растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 4 моркови;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1/4 ч. ложки куркумы;
✓ 1/4 ч. ложки специй (набор для плова);
✓ 2 ст. ложки свежей кинзы;
✓ 2 крупных свежих помидора.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук полукольцами, морковь крупной соломкой.

2. Промойте рис. Пока обжариваются фарш и овощи, оставьте его в воде.

3. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и обжаривайте говядину (предварительно нарезанную на кубики размером 3 × 3 см) в течение 5 минут до румяной корочки. Добавьте лук, морковь, соль и перец продолжайте

обжаривать в течение 3 минут.

4. В полученную смесь влейте 1 стакан воды. Закройте крышку. Выставите режим «Высокое давление» на 15 минут.

5. Откройте крышку (предварительно выпустив пар) и добавьте рис (слив с него воду), куркуму, специи для плова и 2 стакана воды. Вода должна покрывать рис на 1,5 пальца. Снова закройте крышку. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 10 минут.

6. Откройте скороварку и проверьте рис и мясо на готовность. В случае если рис окажется немного недоваренным, добавьте 1/4 стакана горячей воды и просто прикройте скороварку крышкой, не закрывая ее, дайте рису потомиться 5–8 минут.

7. Готовый плов выложите на блюдо. Сверху присыпьте мелко нарубленной кинзой и добавьте крупно нарезанных свежих помидоров.

Баранина с нутом

Время приготовления 35 минут.

Ингредиенты на 7 порций

✓ 1 кг баранины (без костей);
✓ 1 л воды;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 10 шт. лука-шалота;
✓ 1 стакана нута;
✓ 1 ч. ложка сахара;
✓ 1 л томатного сока;
✓ 2 ст. ложки томатной пасты;
✓ 1 ст. ложка зелени кинзы.

Приготовление

1. Очистите лук. Мясо нарежьте кубиками (размер 4 × 4 см). Нут замочите.

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте растительное масло и обжаривайте мясо в течение 3 минут, положите целые луковицы и сахар и продолжайте обжаривать в течение 2 минут.

3. Добавьте воду, соль, перец, томатный сок и нут. Закройте крышку. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 30 минут.

4. При подаче посыпьте зеленью кинзы. Вместо хлеба подайте питы (предварительно разогретые).

Говядина, тушенная с черносливом

Время приготовления 35 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг говядины (толстый или тонкий край);

✓ 400 мл воды;
✓ 1/2 стакана сухого белого вина;
✓ 1 кг чернослива без косточек;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1 ст. ложка петрушки (измельченной);
✓ 4 ст. ложки растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1 ст. ложка томатной пасты;
✓ 2–3 зубчика чеснока;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук полукольцами, морковь натрите на крупной терке.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и ожаривайте говядину (предварительно нарезанную кубиками 2 × 2 см) в течение 3 минут до румяной корочки. Положите лук, морковь и томатную пасту и продолжайте обжаривать в течение 2 минут.

3. В полученную смесь добавьте воду, сухое белое вино, сливочное масло, соль и перец. Закройте крышку. Выставите режим «Высокое давление» на 25 минут.

4. Откройте кастрюлю (предварительно спустив пар) и положите чернослив, чеснок и зелень. Выставите режим «Высокое давление» на 5 минут.

5. На гарнир можно подать отварной картофель.

Классические рецепты мясных блюд, время приготовления которых от 40 до 45 минут

Буженина

Время приготовления 40 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 1,5 кг свиной шеи;
✓ 1 л воды;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 2–3 зубчика чеснока;
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка горчицы (готовой).

Приготовление

1. Вымойте мясо и обсушите бумажным полотенцем. Нашпигуйте его чесноком (предварительно очищенным). Посолите и поперчите со всех сторон, обмажьте горчицей.

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте растительное масло

и обжаривайте мясо со всех сторон до золотистой корочки в течение 5 минут. Добавьте воды.

3. Закройте крышку и продолжайте готовить в режиме «Низкое давление» в течение 35 минут.

4. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

Язык, тушенный с хреном

Время приготовления 45 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 2 говяжьих языка;
✓ 1,5 л воды;
✓ 1/2 стакана белого сухого вина;
✓ 2–3 шт. лаврового листа;
✓ 1 ст. ложка сухого базилика;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 морковь;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 3–4 горошин черного перца;
✓ 4 ст. ложки хрена;
✓ 4 ст. ложки майонеза.

Приготовление

1. Положите в емкость говяжий язык (предварительно вымытый и зачищенный), добавьте целую головку лука (с которой снят только один верхний слой шелухи, она рыжего цвета), целую очищенную морковь, соль, перец горошком, лавровый лист и воду.

2. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 40 минут.

3. Откройте крышку (предварительно выпустив пар), выньте язык поварской вилкой и поместите его в холодную воду (после этой процедуры его гораздо легче очистить). Оставьте на 5 минут, затем очистите от кожи. Нарежьте ломтиками толщиной 1 см.

4. Освободите емкость от бульона. Поместите на дно кастрюли ломтики языка, добавьте майонез, смешанный с хреном, сухое белое вино и базилик. Продолжайте готовить в режиме «Высокое давление» в течение 5 минут.

5. На гарнир можно подать картофельное пюре.

Одно из самых долгих по времени приготовления блюд, но какое! Студень за 90 минут

Студень из говядины (холодец домашний)

Время приготовления 90 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 1 путовый говяжий сустав среднего размера;
✓ 1 подбедерок говяжий;

✓ 300 г мякоти говядины;
✓ 5 стаканов воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 морковь;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1–2 зубчика чеснока;
✓ 1–2 лавровых листа;
✓ 4–5 горошин черного перца.

Приготовление

1. Тщательно вымойте и зачистите мясо. Порубите подбедерок и путовый сустав на части (так они займут гораздо меньше места в кастрюле).

2. Положите в емкость подготовленное мясо (путовый сустав, подбедерок, мякоть говядины), целую луковицу, с которой сняты только верхний слой шелухи и донце (она должна быть рыжей), целую морковь, лавровый лист, черный перец горошком.

3. Добавьте воды (она должна покрывать мясо на 10–15 см), посолите. Закройте крышку. Выставите режим «Высокое давление» на 90 минут.

4. Откройте крышку (предварительно спустив пар). Достаньте мясо. Отделите его от костей. Разберите на волокна, при необходимости нарежьте ножом. Попробуйте готовый бульон «на соль», при необходимости добавьте ее.

5. Готовый бульон процедите и залейте им разобранное и разложенное по контейнерам мясо с мелко нарубленным чесноком.

6. Поставьте в холодильник на 1 час.

7. Подавайте с горчицей или хреном, смешанным с майонезом (в соотношении 1: 1).

Глава 3. Блюда из курицы

Блюда из курицы в скороварке готовятся за считанные минуты, получаются очень сочными.

Несколько рецептов блюд, время приготовления которых от 7 до 10 минут

Печень куриная в соусе

Время приготовления 7 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1,5 кг куриной печени;
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 3 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного свежемолотого перца;
✓ 3 ст. ложки муки;
✓ 2 стакана сливок (22 %);
✓ 2 ст. ложки петрушки (мелко нарубленной).

Приготовление

1. Вымойте печень и обсушите бумажным полотенцем. Посолите, поперчите и обваляйте в муке.

2. Выставите режим «Поджаривание», разогрейте масло и слегка обжаривайте печень, чтобы она просто немного «схватилась». Добавьте репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками) и готовьте в течение 1 минуты.

3. Закройте кастрюлю, вылейте воду и сливки и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 6 минут.

4. Выложите печень с соусом, в котором она тушилась, посыпьте зеленью.

5. На гарнир можно подать гречневую кашу.

Филе курицы в сливках с эстрагоном

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 4 филе курицы;
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 1 ст. ложка сухого бульона (грибного);
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 стакан сливок (11 %);
✓ 3 веточки эстрагона;
✓ 3 ст. ложки муки.

Приготовление

1. Вымойте филе, промокните бумажным полотенцем, разрежьте каждое на 4 части, посолите и поперчите.

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте масло и обжаривайте филе, добавьте репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками) и готовьте в течение 1 минуты.

3. Посыпьте филе мукой и перемешайте, слегка обжаривайте.

4. Добавьте воду и сухой бульон. Накройте крышкой. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 7 минут.

5. Откройте крышку, залейте сливки, положите веточки эстрагона и в режиме «Обжаривание овощей» при открытой крышке прокипятите в течение 2 минут.

6. На гарнир рекомендуется отварной рис.

Цыпленок в карри

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 1 курица (вес 1,8–2 кг);
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 2 зеленых яблока;
✓ 2 ст. ложки карри;
✓ 1/4 ч. ложки шафрана;
✓ 1 стакан кокосового молока (продается в молочном отделе больших супермаркетов; если нет, можно заменить сливками для кофе – 4 %).

Приготовление

1. Вымойте курицу, обсушите бумажным полотенцем и обработайте поварскими ножницами: удалите часть шкуры около горла, «пеньки» от перьев, отрежьте гузку и крайние части крыльев. Разрежьте курицу на 8 частей (один раз вдоль позвоночника, а затем каждую половинку на 4 части). Натрите солью, перцем и карри.

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте масло и поджарьте куски курицы, положите репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками) и готовьте в течение 3 минут.

3. Добавьте кокосовое молоко, нарезанные соломкой яблоки, воду и шафран. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 7 минут.

4. Подавайте вместе с соусом, в котором тушилась курица.

Фрикасе куриное с грибами и зеленым горошком

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 6 филе курицы;
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 1 стакан сливок;
✓ 500 г шампиньонов (замороженных);
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 300 г зеленого горошка (замороженного);
✓ 4 ст. ложки твердого сыра (любого сорта, в идеале – пармезан);
✓ 1 ст. ложка укропа;
✓ 1 ст. ложка сухого бульона (грибного).

Приготовление

1. Вымойте филе, промокните бумажным полотенцем, нарежьте соломкой, посолите и поперчите.

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте масло и поджарьте филе, положите репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками), шампиньоны, зеленый горошек и готовьте 5 минут при открытой крышке.

3. Добавьте воды, сливок и сухого бульона. Закройте крышку. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 5 минут.

4. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), добавьте тертый сыр. Закройте крышку и дайте блюду настояться.

5. Перед подачей посыпьте мелко нарезанным укропом.

Паприкаш из курицы

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 6 филе курицы;
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 2 ст. ложки томатной пасты;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 ст. ложка петрушки;
✓ 3 ст. ложки муки;
✓ 0,5 кг болгарского перца (замороженного);
✓ 4–5 зубчиков чеснока.

Приготовление

1. Вымойте филе, промокните бумажным полотенце, нарежьте кубиками 3 × 3 см, посолите, поперчите и обваляйте в муке.

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте масло и поджарьте

филе, добавьте репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками) и болгарский перец и готовьте 5 минут при открытой крышке.

3. Добавьте воду и томатную пасту. Закройте крышку. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 5 минут.

4. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), добавьте мелко нарезанный чеснок. Закройте крышку и дайте блюду настояться.

5. Перед подачей посыпьте мелко нарезанной петрушкой.

Пять рецептов блюд, время приготовления которых 15 минут

Куриные ножки в соевом соусе с имбирем

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 8 куриных ножек;

✓ 8 ст. ложек оливкового масла;

✓ 1/2 ст. ложки соли;

✓ 1/4 ч. ложки черного перца;

✓ 1/2 стакана воды;

✓ 1 головка репчатого лука;

✓ 4–5 зубчиков чеснока;

✓ 1 пучок зеленого лука;

✓ 1/4 часть небольшого имбиря, очищенного и натертого на мелкой терке;

✓ 1 стакан соевого соуса.

Приготовление

1. Вымойте куриные ножки, промокните бумажным полотенцем, посолите и поперчите.

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте масло и обжаривайте курицу со всех сторон до золотистого цвета, положите репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками) и готовьте в течение 3 минут.

3. Добавьте воду, соевый соус, имбирь, половину чеснока (мелко нарезанного). Закройте крышку. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 12 минут.

4. Откройте крышку, предварительно выпустив пар, положите оставшийся чеснок и предварительно нашинкованный зеленый лук.

Чахохбили

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 1 курица (вес 1,8–2 кг);

✓ 8 ст. ложек растительного масла;

✓ 1 ст. ложка соли;

✓ 1/4 ч. ложки черного перца;

✓ 1/2 стакана воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 большой болгарский перец;
✓ 2 ст. ложки томатной пасты;
✓ 1 небольшая банка консервированных помидоров;
✓ 4–6 зубчиков чеснока;
✓ 3 ст. ложки кинзы (мелко нарубленной);
✓ 3 ст. ложки муки;
✓ 2 ст. ложки уксуса;
✓ 1 ч. ложка сахара.

Приготовление

1. Вымойте курицу, обсушите бумажным полотенцем и обработайте поварскими ножницами: удалите часть шкуры около горла и «пеньки» от перьев, отрежьте гузку и крайние части крыльев. Разрежьте на 8 частей (один раз вдоль позвоночника, а затем каждую половинку на 4 части). Посолите и поперчите, обваляйте в муке.

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте масло и поджарьте куски курицы до золотистого цвета, положите репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками), болгарский перец (нарезанный кубиками) и готовьте при открытой крышке в течение 5 минут.

3. Добавьте консервированные томаты с соком (разрезанные на 4 части), томатную пасту, уксус, сахар, залейте водой и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 10 минут.

4. Откройте крышку, предварительно сбросив давление, добавьте кинзу и мелко нарубленный чеснок. Закройте крышку и дайте блюду настояться.

Курица по-испански

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 1 курица (вес 1,8–2 кг);
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 болгарский перец;
✓ 0,5 кг замороженных шампиньонов;
✓ 1 ст. ложка зелени;
✓ 3 ст. ложки муки;
✓ 1 ст. ложка сухого бульона (грибного).

Приготовление

1. Вымойте курицу, обсушите бумажным полотенцем и

обработайте поварскими ножницами. Разрежьте на 8 частей. Посолите и поперчите, обваляйте в муке.

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте масло и поджарьте куски курицы до золотистого цвета, положите репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками), болгарский перец (нарезанный кубиками) и шампиньоны, готовьте при открытой крышке в течение 5 минут.

3. Залейте воду, добавьте сухой бульон и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 10 минут.

4. При подаче посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Курица, тушенная в соусе с овощами

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 8 куриных ножек;
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 2 головки репчатого лука;
✓ 0,5 кг зеленого горошка (замороженного);
✓ 2 моркови;
✓ 3 ст. ложки муки;
✓ 5 ст. ложек сметаны;
✓ 1 ст. ложка сухого бульона (куриного).

Приготовление

1. Вымойте куриные ножки, промокните бумажным полотенцем, разрубите на 2 части, посолите и поперчите.

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте масло и обжаривайте курицу со всех сторон до золотистого цвета, положите репчатый лук (предварительно нарезанный полукольцами), морковь, натертую на крупной терке, зеленый горошек, готовьте при открытой крышке в течение 3 минут.

3. Добавьте воду, сметану, сухой куриный бульон. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 12 минут.

4. Перед подачей посыпьте нарубленной зеленью.

5. На гарнир можно сделать спагетти.

Сациви

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 курица (вес 1,8–2 кг);
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;

✓ 1 стакана воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 4–6 зубчиков чеснока;
✓ 3 ст. ложки кинзы (мелко нарубленной);
✓ 5 ст. ложек сметаны;
✓ 300 г грецких орехов.

Приготовление

1. Вымойте курицу, обсушите бумажным полотенцем и обработайте поварскими ножницами: удалите часть шкуры около горла и «пеньки» от перьев, отрежьте гузку и крайние части крыльев. Разрежьте на 10 частей, посолите и поперчите.

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте масло и поджарьте куски курицы до золотистого цвета, положите репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками) и готовьте при открытой крышке в течение 5 минут.

3. Добавьте воду, сметану, грецкие орехи (предварительно измельченные блендером или на мясорубке) и готовьте в режиме «Высокое давление» 10 минут.

4. Откройте крышку, предварительно сбросив давление, добавьте кинзу и мелко нарубленный чеснок. Закройте крышку и дайте блюду настояться.

5. Подавать его можно как в горячем, так и в холодном виде.

Несколько рецептов блюд со временем приготовления от 22 до 35 минут

Тушеные куриные потроха

Время приготовления 22 минуты.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг куриных желудочков;
✓ 0,5 кг куриной печени;
✓ 0,5 кг куриных сердец;
✓ 10 ст. ложек растительного масла;
✓ 3 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 2,5 л воды;
✓ 2 ст. ложки томатной пасты;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 морковь;
✓ 1 ст. ложка петрушки;
✓ 4–5 зубчиков чеснока;
✓ 1 средняя картофелина;
✓ 1 ст. ложка базилика.

Приготовление

1. Вымойте желудочки. Как правило, они продаются

очищенными. Если вы купили неочищенные, то удалите жесткую внутреннюю пленку. Печенку вымойте и разрежьте пополам. Сердца просто вымойте.

2. Положите потроха в емкость скороварки, налейте воды, посолите. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» 10 минут.

3. Очистите и нарежьте репчатый лук полукольцами, морковь натрите на крупной терке, картофель разрежьте на 2 части.

4. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), достаньте потроха и временно отложите их сторону.

5. Слейте бульон. Емкость скороварки вымойте и вытрите.

6. В режиме «Поджаривание» разогрейте растительное и сливочное масло и обжаривайте в нем репчатый лук, положите томатную пасту, соль, перец и готовьте в течение 2 минут.

7. Добавьте картофель, морковь, 1 стакан воды, базилик и поставьте готовиться в режиме «Высокое давление» на 10 минут.

8. Откройте крышку, всыпьте мелко нарубленный чеснок и зелень, закройте крышку и дайте блюду настояться.

Утка с квашеной капустой и яблоками

Время приготовления 35 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1/2 утки или уже готовые окорочка (6 штук);
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1 л воды;
✓ 2 ст. ложки томатной пасты;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 ст. ложка петрушки;
✓ 1 кг квашеной капусты;
✓ 1 ст. ложка сахара;
✓ 2 яблока (кислых сортов);
✓ 1/4 ч. ложки тмина;
✓ 1 стакан красного сухого вина.

Приготовление

1. Окорочка разрежьте на 2 части. Если у вас целая тушка, то разрубите на 12 частей, посолите и поперчите.

2. Репчатый лук очистите и нарежьте полукольцами. Капусту, если соломка сильно длинная, разрежьте пополам, для того чтобы ее длина была 3–4 см. У яблок удалите сердцевину.

3. В режиме «Поджаривание» разогрейте масло и обжаривайте утку, положите репчатый лук и продолжайте готовить 5 минут.

4. Добавьте квашеную капусту, сахар, воду, томатную пасту,

тмин, сухое вино и яблоки (предварительно нарезанные на ломтики), закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 30 минут.
5. Перед подачей посыпьте рубленой зеленью петрушки.

Глава 4. Блюда из рыбы

Если вы приходили в восторг от времени приготовления курицы, то вам будет приятно узнать, что время приготовления рыбных блюд начинается с 4 минут! Они получаются нежными и сочными. Используйте специи и пряности, которые придадут обычным блюдам новый вкус. Сейчас в любом большом супермаркете выбор специй просто огромен.

Лосось с базиликом в бульоне

Время приготовления 4 минуты.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 800 г филе лосося (охлажденного);

✓ 1 кг рыбного супового набора;

✓ цедра 4 лимонов (из оставшихся лимонов сделайте десерт, см. рецепт в разделе «Десерты»);

✓ 1 бутончик гвоздики;

✓ 3 стручка кардамона;

✓ 1 ч. ложка семян кориандра;

✓ 1 веточка тимьяна;

✓ 1 ч. ложка молотого имбиря;

✓ 1 пучок молодого зеленого лука;

✓ 4 веточки базилика;

✓ 1/2 ст. ложки соли;

✓ 4–5 горошин черного перца;

✓ 1/4 ч. ложки белого перца;

✓ 1 ч. ложка оливкового масла с запахом лимона.

Приготовление

1. Сварите рыбный бульон. Для этого обработайте суповой набор: если есть рыбья голова, то удалите жабры (иначе будет горчить). Эту процедуру удобно делать поварскими ножницами. Вымойте рыбьи кости.

2. Поместите кости в емкость и в режиме «Поджаривание» при открытой крышке доведите до кипения. Кости вытащите, бульон процедите.

3. Емкость скороварки сполосните и перелейте в нее процеженный бульон. Положите цедру лимона (предварительно натертую на самой мелкой терке), все приправы и пряности (гвоздику, кардамон, кориандр, тимьян, имбирь, перец горошком), зеленый лук (предварительно мелко нашинкованный) и базилик. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 4 минут.

4. Пока готовите бульон, нарежьте филе лосося кубиками 3 × 3 см, посолите и поперчите белым перцем.

5. Откройте крышку, предварительно сбросив давление.

6. В порционные суповые тарелки положите нарезанный лосось (по 6–8 кубиков) и залейте горячим бульоном. Блюдо готово.

7. При подаче добавьте в каждую тарелку по 1/4 ч. ложки оливкового масла.

Мидии с шафраном и апельсиновым соком

Режет, конечно, слух российским хозяйкам слово «мидии», с селедкой-то рецепты более привычны. Но купить мидии сейчас можно в любимом многими сетевом гипермаркете «АШАН», и цена их достаточно демократичная. Одно вас должно радовать: до лобстеров мы в своих рецептах пока не добрались.

Время приготовления 4 минуты.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 2 кг мидий;
✓ 4 стакана воды;
✓ 1 стакан сливок (22 %);
✓ 4 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 апельсин (сок);
✓ 1/2 ч. ложки шафрана;
✓ 1/2 ч. ложки молотого перца.

Приготовление

1. Вымойте мидии, положите их в емкость, поперчите и закройте крышку. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 4 минут.

2. Откройте крышку, переложите раскрывшиеся мидии на блюдо и накройте алюминиевой фольгой, чтобы сохранить тепло.

3. В оставшийся бульон влейте сливки и в режиме «Обжаривание овощей» доведите его до кипения. Добавьте сливочное масло, шафран и в самом конце апельсиновый сок (если нет соковыжималки, то можно срезать часть цедры и обычной вилкой, вращая ее по часовой стрелке ручным способом, выжать из апельсина сок).

4. Доведите еще раз до кипения и вылейте получившийся соус на мидии.

Таджин из рыбы

Время приготовления 6 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 900 г трески (лучше охлажденного филе);
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 2 стебля белого сельдерея;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки белого перца;
✓ 1 головка репчатого лука;

✓ 1 небольшая банка консервированных помидоров (без кожи);

✓ 8 средних картофелин;

✓ 2 ст. ложки натертой цедры лимона;

✓ 1 ч. ложка молотого тмина;

✓ 1/2 ч. ложки молотого шафрана;

✓ 1 палочка корицы;

✓ 1 стакан воды;

✓ 1 ст. ложка петрушки (мелко нарубленной).

Приготовление

1. Разрежьте филе вдоль на две части и каждую на кусочки по 3 см, посолите и поперчите.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте масло и обжаривайте репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками).

3. Добавьте пряности (шафран, тмин, корицу), сельдерей (нарезанный полукольцами), цедру лимона, помидоры и картофель (разрезанные на 4 части).

4. Посолите, закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 4 минут.

5. Откройте крышку и положите порезанную треску, перемешайте. Готовьте рыбу в режиме «Тушение» в течение 2–3 минут при открытой крышке.

6. Перед подачей на стол добавьте в блюдо несколько оливок и нарезанную зелень.

Барабулька с овощами

Время приготовления 9 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 6 шт. рыбы барабульки;

✓ 2 баклажана;

✓ 2 средних помидора;

✓ 2 сладких болгарских перца;

✓ 1 лимон;

✓ 1 острый перец;

✓ 1 ст. ложка петрушки;

✓ 1 ст. ложка укропа;

✓ 1/2 ст. ложки соли;

✓ 1 стакан растительного масла;

✓ 1/2 стакана воды;

✓ 1/4 ч. ложки черного перца;

✓ 1/4 ч. ложки сухого базилика;

✓ 1/4 ложки молотого имбиря;

✓ 1/4 ложки чабера;

✓ 1 ст. белого сухого вина;

✓ 1 ч. ложка сахара.

Приготовление

1. Очистите барабульку от чешуи, отрежьте голову, уделите внутренности, посолите. Разотрите в ступке специи (имбирь, черный молотый перец, сухие базилик и чабер). Обсыпьте рыбки специями, особенно тщательно внутри.

2. Залейте рыбу белым сухим вином, соком одного лимона с сахаром, добавьте нарубленную зелень укропа и петрушки. Пока будете заниматься с овощами, оставьте ее мариноваться.

3. У баклажанов отрежьте плодоножку. Не очищая, нарежьте кружочками толщиной 5 мм. Посолите и залейте кипятком.

4. Помидоры нарежьте кружочками, сладкий перец – колечками, острый перец просто вымойте, плодоножку не отрезайте (оставьте целым – если вы его разрежете, будет очень остро).

5. В режиме «Обжаривание овощей» обжаривайте баклажаны (предварительно слив воду и выложив их на бумажную салфетку) в течение 2 минут, затем перец и помидоры, в конце добавьте острый перец. Налейте воды. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 5 минут.

6. Откройте крышку, предварительно сбросив давление, и положите рыбу. Закройте крышку и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 2 минут.

7. Аккуратно выложите рыбу с гарниром и посыпьте зеленью укропа и петрушки.

Треска по-провансальски

Время приготовления 11 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 1 кг трески (лучше охлажденной);
✓ 5 ст. ложек сливочного масла;
✓ 1/2 стакана оливкового масла;
✓ 1 стакан сливок;
✓ 6 стаканов воды;
✓ 8 средних картофелин;
✓ 1 ст. ложка петрушки (мелко нарубленной);
✓ 1 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки белого перца;
✓ 1 лавровый лист;
✓ 300 г листьев салата;
✓ 1/2 лимона (сок);
✓ 2 средних огурца;
✓ 4 средних помидора.

Приготовление

1. Очистите картофель и разрежьте на 4 части.

2. Добавьте воды таким образом, чтобы она полностью закрывала картофель, посолите. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 5 минут.

3. Откройте крышку, слейте овощной отвар. Картофель переложите в отдельную емкость. Сделайте пюре. Вручную или миксером перемешайте картофель с одним стаканом отвара, добавьте горячие сливки с растопленным сливочным маслом (внимание: это залог белоснежного пюре!)

4. Временно оставьте пюре в емкости, в которой вы его делали.

5. Емкость скороварки сполосните. Положите треску, закройте крышку, добавьте воду, лавровый лист и белый перец. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 6 минут.

6. Достаньте треску. Отделите от нее кожу и кости.

7. В чистую емкость скороварки положите сливочное масло, готовое пюре и треску, все перемешайте, готовьте в режиме «Тушение» в течение 1 минуты при открытой крышке.

8. Выставите режим «Сохранение блюда горячим» и дайте блюду настояться.

9. При подаче сделайте гренки с чесноком, обжаренные на оливковом масле. В качестве дополнительного гарнира подайте салат из свежих овощей: смеси листьев салата (рукколы, базилика, айсберга и др.), помидоров и огурцов, заправьте соком лимона и оливковым маслом.

Горбуша, тушенная с овощами

Время приготовления 8 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг горбуши (филе);

✓ 8 ст. ложек растительного масла;

✓ 1/2 ст. ложки соли;

✓ 1/4 ч. ложки белого перца;

✓ 2 головка репчатого лука;

✓ 1 небольшая банка консервированных помидоров (без кожи);

✓ 0,5 кг кабачков (замороженных);

✓ 3 средние морковки;

✓ 4–5 горошин черного перца;

✓ 1 ст. ложка петрушки (мелко нарубленной);

✓ 1 стакан воды.

Приготовление

1. Нарежьте филе кусками, но не прямо, а под углом: нож держите так, чтобы срез получился наискосок. Посолите и поперчите.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте масло и

обжаривайте репчатый лук (предварительно нашинкованный полукольцами), морковь, натертую на крупной терке. Добавьте воду, кабачки и консервированные помидоры с соком, соль и перец. Закройте крышку и в режиме «Высокое давление» готовьте в течение 4 минут.

3. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), добавьте рыбу, закройте крышку и продолжайте готовить в режиме «Высокое давление» в течение 4 минут.

4. При подаче аккуратно выложите на дно блюда рыбу, сверху тушеные овощи. Добавьте нарубленную зелень петрушки.

Поджарка из рыбы со сливками

Время приготовления 8 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг рыбы (можно взять филе трески, сайды, тилапии);
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки белого перца;
✓ 2 головка репчатого лука;
✓ 3 ст. ложки муки;
✓ 1,5 стакана сливок (22 %);
✓ 1 ст. ложка петрушки (мелко нарубленной);
✓ 1 ст. ложка сухого базилика.

Приготовление

1. Сполосните рыбу, обсушите бумажным полотенцем и разрежьте вдоль от головы до хвоста. Получилось две части. Каждую нарежьте кубиками 3 × 3 см. Посолите и поперчите белым перцем, обваляйте в муке.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте масло и обжаривайте рыбу, положите репчатый лук (предварительно нашинкованный полукольцами), готовьте в течение 2 минут.

3. Добавьте сливки и сухой базилик, закройте крышку и в режиме «Высокое давление» готовьте в течение 6 минут.

4. На гарнир можно подать картофельное пюре, а в качестве дополнительного гарнира нашинкованные маринованные огурчики.

Рыба под маринадом

Время приготовления 8 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг трески (филе);
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки белого перца;
✓ 3 головки репчатого лука;
✓ 1 небольшая банка консервированных помидоров (без

кожи);

✓ 2 ст. ложки томатной пасты;

✓ 1 ч. ложка сахара с горкой;

✓ 1 ст. ложка уксуса;

✓ 3 средние морковки;

✓ 4–5 горошин черного перца;

✓ 1 ст. ложка петрушки (мелко нарубленной);

✓ 2 лавровых листа;

✓ 2 цветка гвоздики;

✓ 1/2 стакана воды;

✓ 3 ст. ложки муки.

Приготовление

1. Вымойте филе и оботрите бумажным полотенцем. Нарежьте на куски, посолите и поперчите, обваляйте в муке.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте масло и обжаривайте репчатый лук (предварительно нашинкованный полукольцами), морковь (натертую на крупной терке), томатную пасту, сахар, соль, лавровый лист, гвоздику и консервированные помидоры с соком, соль и перец.

3. Добавьте воду, закройте крышку и в режиме «Высокое давление» готовьте в течение 4 минут.

4. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), добавьте рыбу, закройте крышку и продолжайте готовить в режиме «Высокое давление» в течение 4 минут.

5. Дайте блюду настояться в режиме «Сохранение блюда горячим».

6. При подаче на дно блюда выложите рыбу, а сверху овощной маринад.

Добавьте нарубленную зелень петрушки.

Рыбная буррида по-сардински

Время приготовления 8 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг филе трески, палтуса или сайды (на выбор);

✓ 8 ст. ложек растительного масла;

✓ 1/2 ст. ложки соли;

✓ 1/4 ч. ложки белого перца;

✓ 3 головки репчатого лука;

✓ 1 небольшая банка консервированных помидоров (без кожи);

✓ 0,5 кг замороженной фасоли;

✓ 3 средние морковки;

✓ 4–5 горошин черного перца;

✓ 1 ст. ложка петрушки (мелко нарубленной);

✓ 1/2 стакана воды;

✓ 1/2 ст. ложка соли;
✓ 1 лимон;
✓ 4 ст. ложки панировочных сухарей;
✓ 1 ст. ложка сушеного базилика.

Приготовление

1. Вымойте филе и оботрите бумажным полотенцем. Нарежьте на куски, посолите и поперчите, обваляйте в панировочных сухарях.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте масло и обжаривайте репчатый лук (предварительно нашинкованный кубиками), морковь (натертую на крупной терке), фасоль и консервированные помидоры с соком. Добавьте соль и перец.

3. Влейте воду, накройте крышку и в режиме «Высокое давление» готовьте в течение 4 минут.

4. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), добавьте рыбу, закройте крышку и продолжайте готовить в режиме «Высокое давление» в течение 4 минут.

5. Дайте блюду настояться в режиме «Сохранение блюда горячим»

6. При подаче на дно блюда выложите рыбу, а сверху овощной маринад. Добавьте нарубленную зелень петрушки и лимон, разрезанный на четвертинки.

Рыба по-ленинградски

Время приготовления 8 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг судака (филе);
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки белого перца;
✓ 3 головки репчатого лука;
✓ 1 ст. ложка петрушки (мелко нарубленной);
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 1 лимон;
✓ 4 ст. ложки муки;
✓ 1 ст. ложка сушеного базилика.

Приготовление

1. Вымойте филе и оботрите бумажным полотенцем, нарежьте на куски, посолите и поперчите, сбрызните соком лимона и обваляйте в муке.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте масло и обжаривайте репчатый лук (предварительно нашинкованный полукольцами). Положите сухой базилик, соль и перец. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 2 минут.

3. Добавьте судак, закройте крышку и готовьте в режиме

«Высокое давление» в течение 6 минут.

4. На гарнир можно подать запеченный картофель.

Судак под шубой из помидоров и грибов

Время приготовления 8 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг судака (филе);
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки белого перца;
✓ 6 средних помидоров;
✓ 0,5 кг замороженных шампиньонов;
✓ 2 головки репчатого лука;
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 1 ст. ложка базилика.

Приготовление

1. Вымойте филе и оботрите бумажным полотенцем, нарежьте на куски, посолите и поперчите.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте масло и обжаривайте репчатый лук (предварительно нашинкованный полукольцами), помидоры (нарезанные кружочками) и шампиньоны в течение 3 минут.

3. Уложите рыбу на овощи, залейте водой, добавьте сухого базилика, накройте крышку и в режиме «Высокое давление» готовьте в течение 5 минут.

4. При подаче на дно блюда выложите рыбу, а сверху помидоры с грибами. Добавьте нарубленную зелень петрушки.

Горбуша с крабовыми палочками

Время приготовления 8 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг горбуши (филе);
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки белого перца;
✓ 2 головки репчатого лука;
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 1 ст. ложка базилика;
✓ 4 ст. ложки сметаны;
✓ 200 г крабовых палочек;
✓ 4 ст. ложки сыра (любого твердого сорта).

Приготовление

1. Вымойте филе и оботрите бумажным полотенцем, нарежьте на куски, посолите и поперчите.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте масло и обжаривайте репчатый лук (предварительно нашинкованный

полукольцами) в течение 3 минут.

3. Уложите рыбу на лук, сверху крабовые палочки (предварительно нарезанные соломкой), затем влейте сметану и воду. Добавьте сухой базилик, закройте крышку и в режиме «Высокое давление» готовьте в течение 5 минут.

4. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), добавьте натертый на крупной терке сыр. Закройте крышку и оставьте на некоторое время в режиме «Сохранение блюда горячим».

5. На гарнир можно предложить рис с овощами.

Глава 5. Блюда из овощей

Вспомните, как долго делается овощное рагу в сотейнике или латке на плите. Пока обжаришь и соединишь все ингредиенты, пройдет минут сорок, а то и больше.

Овощные блюда, приготовленные в скороварке, – это соединение практически полярных понятий – скорости, вкуса и чистоты.

Готовятся они практически мгновенно – 10–15 минут, при этом сохраняют все полезные свойства, а главное – нет никаких брызг. Поверхность стола идеально чистая.

Икра из баклажан с томатным соусом и восточными специями

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 8 средних баклажан;

✓ 2 небольшие банки консервированных помидоров в собственном соку;

✓ 1 ст. ложка кинзы;

✓ 1 ст. ложка сухого базилика;

✓ 2 ст. ложки томатной пасты;

✓ 10 ст. ложек оливкового масла;

✓ 1/2 ст. ложка соли;

✓ 1/4 ч. ложки черного перца;

✓ 1/2 стакана воды;

✓ 1/2 ч. ложки кориандра;

✓ 1/2 ч. ложки куркумы;

✓ 1/2 ч. ложки карри;

✓ 1/2 ч. ложки семян горчицы;

✓ 1–2 стручка острого зеленого перца;

✓ 5 соцветий гвоздики.

Приготовление

1. У баклажанов удалите плодоножки, разрежьте их пополам вдоль. Положите в емкость скороварки шкуркой вниз.

2. Добавьте воду, оливковое масло и измельченный чеснок. Посолите и поперчите. Закройте крышку. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 5 минут.

3. Откройте крышку. Переложите приготовленные овощи на тарелку. Столовой ложкой выскоблите мякоть баклажан и на время оставьте их в стороне.

4. Сполосните чашу скороварки, вытрите ее насухо.

5. Выставите режим «Обжарить» и разогрейте масло. Обжаривайте специи (кориандр, карри, куркуму, семена горчицы)

в течение 1 минуты. Добавьте консервированные помидоры (разрезанные на 4 части) вместе с соком, томатную пасту, соль, сахар, перец, баклажаны и сухой базилик. Налейте воды, положите гвоздику. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 4 минут.

6. Перед подачей добавьте мелко нарезанные кинзу и острый перец.

Солянка овощная из баклажанов

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 6 средних баклажанов;
✓ 4 средних помидора;
✓ 3 болгарских перца (0,5 кг замороженных);
✓ 1 ст. ложка укропа и петрушки (измельченных);
✓ 1 ст. ложка кинзы;
✓ 1 ст. ложка сухого базилика;
✓ 2 ст. ложки томатной пасты;
✓ 10 ст. ложек оливкового масла;
✓ 1/2 ст. ложка соли;
✓ 2 средние луковицы;
✓ 2 моркови;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1–2 зубчик чеснока;
✓ 1 стакан воды.

Приготовление

1. У баклажанов отрежьте плодоножки, очистите их от кожицы (овощи нового урожая можно не очищать). Положите на разделочную доску и разрежьте от основания, где была плодоножка, до того места, где изначально был цветок (завязь), а потом каждую половинку еще раз. Затем нарежьте полукольцами толщиной 1 см. Посолите и залейте кипятком (чтобы ушла горечь).

2. Очистите и нарежьте репчатый лук полукольцами, морковь, болгарский перец и помидоры крупной соломкой.

3. Выставите режим «Обжарить» и разогрейте масло. Обжаривайте лук, морковь, баклажаны (с которых предварительно слили воду), болгарский перец и помидоры. Солите каждый ингредиент понемногу. Обжаривайте все в течение 5 минут.

4. Добавьте воду, томатную пасту, черный молотый перец, сушеный базилик, закройте кастрюлю и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 5 минут.

5. Откройте крышку, предварительно сбросив давление, добавьте в солянку толченый чеснок и мелко нарубленную зелень

(укроп, кинзу и петрушку). Закройте крышку и дайте блюду настояться.

Жаркое с грибами

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 6–7 средних картофелин;
✓ 0,5 кг опят/шампиньонов/вешенок (замороженных);
✓ 1 средняя морковь;
✓ 2 средние головки репчатого лука;
✓ 1 ст. ложка укропа и петрушки (измельченной);
✓ 2 ст. ложки томатной пасты;
✓ 1/2 стакана оливкового масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1/4 стакана воды;
✓ 1/2 ч. ложки сахара;
✓ 1 ст. ложки муки.

Приготовление

1. Вымойте, очистите и нарежьте картофель на 6 частей, морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте крупными кубиками.

2. Выставите режим «Обжаривание» и разогрейте масло. Обжаривайте лук, морковь, картофель и грибы в течение 3 минут. Добавьте муку и все тщательно перемешайте.

3. Влейте воду, положите томатную пасту, сахар, черный молотый перец. Закройте кастрюлю и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 7 минут.

4. Перед подачей посыпьте рубленой зеленью.

Рататуй

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 1 средний кабачок (0,5 кг замороженных);
✓ 3 баклажана (0,5 кг замороженных);
✓ 3 болгарских перца (0,5 кг замороженных);
✓ 1 ст. ложка укропа и петрушки (измельченных);
✓ 2 ст. ложки томатной пасты;
✓ 10 ст. ложек оливкового масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 2 средние луковицы;
✓ 3 средних помидора;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1–2 зубчика чеснока;
✓ 1 стакан воды.

Приготовление

1. Вымойте кабачки и баклажаны, отрежьте плодоножку, очистите от кожицы (овощи нового урожая можно не очищать). Если семена твердые, их нужно удалить.

2. Положите баклажаны на разделочную доску, разрежьте от основания до завязи, потом каждую половинку еще раз и затем полукольцами толщиной 1 см. Посолите и залейте кипятком (чтобы ушла горечь).

3. Точно так же поступите с кабачком (только его заливать водой не нужно).

4. Очистите и нарежьте репчатый лук полукольцами, морковь, болгарский перец и помидоры крупной соломкой.

5. Выставите режим «Обжаривание овощей» и разогрейте масло. Обжаривайте лук, морковь, баклажаны (с которых предварительно слили воду), кабачки, болгарский перец и помидоры в течение 5 минут. Посолите каждый ингредиент понемногу.

6. Добавьте воду, томатную пасту, черный молотый перец. Закройте кастрюлю и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 5 минут.

7. Перед подачей посыпьте мелко нарубленной зеленью и толченым чесноком.

Плов «Бухарский»

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 2 стакана риса (круглого);
✓ 1 ст. ложка укропа и петрушки (измельченной);
✓ 1 стакан растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 2 головки репчатого лука;
✓ 2 моркови;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 8–10 шт. кураги;
✓ 1/2 стакана изюма;
✓ 3 стакана воды.

Приготовление

1. Переберите сухофрукты, промойте. Залейте горячей водой и оставьте для набухания.

2. Промойте и замочите рис в горячей воде (пусть постоит, пока вы занимаетесь овощами).

3. Очистите и нарежьте репчатый лук полукольцами, морковь натрите на крупной терке соломкой.

4. Выставите режим «Обжаривание» и разогрейте масло. Обжаривайте лук и морковь в течение 2 минут. Положите рис, тщательно все перемешайте, добавьте соль и перец.

5. Влейте в полученную смесь воду. Закройте кастрюлю и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 6 минут.

6. Откройте крышку, предварительно сбросив давление, положите подготовленные сухофрукты и продолжайте готовить в режиме «Низкое давление» в течение 2 минут.

7. При подаче посыпьте мелко нарубленной зеленью и нарезанными свежими помидорами.

Соте с грибами

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 4–5 средних картофелин;
✓ 2 баклажана (0,5 кг замороженных);
✓ 1 средняя морковь;
✓ 1 ст. ложка укропа и петрушки (измельченных);
✓ 2 ст. ложки томатной пасты;
✓ 1 стакан оливкового масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 2 средние луковицы;
✓ 15–17 шампиньонов (0,8 кг замороженных);
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1–2 зубчик чеснока;
✓ 1/4 стакан воды;
✓ 1/4 стакан сухого белого вина;
✓ 1/2 ч. ложка сахара;
✓ 1 ст. ложки муки.

Приготовление

1. У баклажан отрежьте плодоножки, очистите их от кожицы (овощи нового урожая можно не чистить).

2. Положите баклажаны на разделочную доску и разрежьте от основания до завязи, потом каждую половинку еще раз и нарежьте полукольцами толщиной 1 см. Посолите и залейте кипятком (чтобы ушла горечь).

3. Очистите и нарежьте репчатый лук полукольцами, морковь крупной соломкой. Шампиньоны разрежьте на сегменты, картофель – на 4–6 частей.

4. Выставите режим «Обжаривание овощей» и разогрейте масло. Обжаривайте лук, морковь, баклажаны (с которых предварительно слили воду), картофель, грибы в течение 3 минут. Всыпьте муку и все тщательно перемешайте.

5. Добавьте воду, сухое белое вино, томатную пасту, сахар, черный молотый перец. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» 7 минут.

6. Перед подачей посыпьте нарубленной зеленью и измельченным чесноком.

Пудинг овощной

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 1 средний кабачок (0,5 кг замороженных);
✓ 4–5 средних картофелин;
✓ 0,5 кг цветной капусты (замороженной);
✓ 1 ст. ложка укропа (измельченного);
✓ 4 ст. ложки сметаны;
✓ 2 яйца;
✓ 1 ст. ложка кунжута;
✓ 10 ст. ложек оливкового масла;
✓ 1 ст. ложка сухого грибного бульона;
✓ 1/2 ст. ложка соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1 плавленый сырок («Дружба» или любой другой);
✓ 1/2 ст. ложки сухого базилика;
✓ 1/2 стакана воды.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте кружочками картофель и морковь. Цветную капусту, не размораживая, разрежьте на более мелкие соцветия. Все овощи (картофель, морковь, кабачки, цветную капусту) сложите в емкость, посолите, добавьте сухой базилик и тщательно перемешайте.

2. Выставите режим «Обжаривание овощей» и разогрейте масло. Обжаривайте полученную смесь в течение 5 минут.

3. Приготовьте соус. Растворите в воде сухой бульон, добавьте сметану, тертый (на крупной терке) плавленый сырок и взбитые яйца. Тщательно перемешайте, добавьте соль и перец.

4. Залейте обжаренные овощи соусом, посыпьте кунжутом и закройте крышку. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 5 минут.

5. Перед подачей посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Плов с грибами

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 4 стакана риса (длиннозернового);
✓ 4 головки репчатого лука;
✓ 1 морковь;
✓ 1 ст. ложка сухого бульона (грибного);
✓ 1 ч. ложка смеси для плова (с зирой);
✓ 300 г шампиньонов (замороженных);
✓ 1 ст. ложка кинзы (измельченной);
✓ 1 стакан растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;

✓ 1/4 ч. ложки перца;
✓ 3 стакана воды;
✓ 1 огурец;
✓ 1 помидор.

Приготовление

1. Промойте и замочите рис в горячей воде (пусть постоит, пока вы занимаетесь с овощами).

2. Очистите и нарежьте репчатый лук полукольцами, морковь натрите на крупной терке соломкой.

3. Выставите режим «Обжаривание овощей» и разогрейте масло. Обжаривайте лук и морковь в течение 5 минут, затем шампиньоны. Положите рис, тщательно перемешайте, посолите и поперчите.

4. Добавьте в полученную смесь воды, сухого бульона, смеси для плова. Закройте крышку и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 10 минут.

5. При подаче посыпьте мелко нарубленной кинзой и подайте с салатом из свежих огурцов и помидоров.

Цветная капуста с ветчиной

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 2 моркови;
✓ 0,5 кг цветной капусты (можно взять замороженную);
✓ 0,5 кг ветчины;
✓ 1 ст. ложка укропа и петрушки (измельченных);
✓ 2 яйца;
✓ 10 ст. ложек оливкового масла;
✓ 1/2 ст. ложка соли;
✓ 2 средние луковицы;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 2 ст. ложки панировочных сухарей;
✓ 4 ст. ложки сыра (любого твердого сорта);
✓ 1 стакан воды;
✓ 3 ст. ложки сметаны;
✓ 1 ст. ложка сухого овощного бульона.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте репчатый лук кубиками, морковь мелкой соломкой, если цветная капуста свежая, то удалите кочерыжку и разберите на мелкие соцветия. Замороженную просто разберите на соцветия.

2. Выставите режим «Обжаривание овощей» и разогрейте масло. Обжаривайте лук, морковь, капусту в течение 5 минут. Солите каждый ингредиент понемногу.

3. Положите ветчину (предварительно нарезанную тонкой

соломкой) и залейте все соусом: в воду добавьте сухой бульон, сметану, панировочные сухари и предварительно взбитые яйца, тертый на крупной

терке сыр, половину свежей зелени, соль и перец. Закройте кастрюлю и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 10 минут.

4. Перед подачей посыпьте оставшейся мелко нарубленной зеленью.

Икра кабачковая

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 3–4 средних кабачка;
✓ 1 ст. ложка укропа и петрушки (измельченных);
✓ 1 стакан растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 2 головки репчатого лука;
✓ 3 моркови;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 3 ст. ложки томатной пасты;
✓ 4–5 зубчиков чеснока;
✓ 1 ч. ложка сахара;
✓ 1 стакан воды.

Приготовление

1. Подготовьте овощи. Кабачки очистите от кожицы и, если экземпляры старые, удалите семена. Нарежьте кубиками. Лук и морковь очистите; нарежьте лук мелкими кубиками, морковь натрите на крупной терке.

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте растительное масло и обжаривайте репчатый лук, морковь и кабачки в течение 3 минут, добавьте томатную пасту, сахар, соль и перемешайте.

3. Влейте воду и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 12 минут. 4. Откройте крышку (предварительно сбросив давление) и добавьте зелень и мелко нарубленный чеснок.

5. Можно есть в горячем виде как гарнир к мясным блюдам или в холодном как закуску.

Зеленые бобы в масле

Время приготовления 17 минут.

Ингредиенты на 10 порций

✓ 2,5 кг зеленых бобов;
✓ 1/4 стакана оливкового масла;
✓ 4 головки репчатого лука;
✓ 4–5 зубчика чеснока;
✓ 2 банки консервированных томатов в собственном соку;
✓ 1 ст. ложка томатной пасты;

✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/2 ч. ложки перца;
✓ 1 стакан воды;
✓ 1 ст. ложка петрушки.

Приготовление

1. Бобы очистите. Очистите и нарежьте кубиками репчатый лук и чеснок. 2. В режиме «Поджаривание» разогрейте масло и обжаривайте лук и чеснок в течение 2 минут.

3. Добавьте бобы, консервированные томаты с соком (предварительно разрезанные на 4 части), томатную пасту, соль и перец. Залейте водой.

4. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 15 минут.

5. Перед подачей посыпьте мелко нарубленной петрушкой.

Тыква, тушенная в сметане

Время приготовления 19 минут.

Ингредиенты на 10 порций

✓ 1/2 средней тыквы;
✓ 1/4 стакана оливкового масла;
✓ 3–4 зубчика чеснока;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 6 ст. ложек муки;
✓ 1 ст. ложка петрушки.

Приготовление

1. Вымойте тыкву, очистите от кожицы, удалите семена, нарежьте кубиками 2 × 2 см. Обсыпьте мукой, смешанной с солью (запанируйте).

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте масло и обжаривайте тыкву до золотистой корочки в течение 4 минут.

3. Добавьте сметану, сухой бульон и часть мелко нарубленного чеснока. Залейте водой.

4. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» 15 минут. 5. Перед подачей посыпьте мелко нарубленной петрушкой и оставшимся чесноком.

Лобио

Время приготовления 28 минут.

Ингредиенты на 10 порций

✓ 4 стакана красной фасоли;
✓ 1 ст. ложка укропа и петрушки (измельченных);
✓ 2 ст. ложки кинзы (измельченной);
✓ 2 ст. ложки томатной пасты;
✓ 1/2 стакана оливкового масла;
✓ 1/2 ст. ложка соли;

✓ 4 головки репчатого лука;
✓ 1 морковь;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1 болгарский перец;
✓ 1 небольшая банка консервированных томатов (без кожи) в собственном соку;
✓ 1/2 ст. ложки сахара;
✓ 1/2 ст. ложки уксуса;
✓ 1 стакан воды;
✓ 3–4 зубчика чеснока.

Приготовление

1. Вымойте и замочите фасоль.

2. Очистите и нарежьте репчатый лук крупными кубиками, морковь натрите на крупной терке, болгарский перец нарежьте соломкой. Мелко порубите чеснок.

3. В режиме «Поджаривание» разогрейте оливковое масло, обжаривайте лук, морковь, болгарский перец, консервированные помидоры с соком (разрезанные на 4 части), томатную пасту, уксус, сахар, соль, молотый перец в течение 5 минут. Затем добавьте фасоль, (предварительно слив с нее воду).

4. Налейте воду, закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» 23 минуты.

5. Откройте крышку (предварительно сбросив давление) и добавьте всю свежую зелень, петрушку, укроп, кинзу и мелко нарубленный чеснок.

6. Закройте крышку и установите режим «Сохранение блюда горячим». 7. Это отличное самостоятельное блюдо, но можно подавать его и как гарнир к мясу (в качестве хлеба лучше использовать лаваш).

Глава 6. Каши, ризотто, гарниры

Каши в мультиварке-скороварке получаются чудесными на вкус. Они рассыпчатые, насыщенного вкуса, томленые, как в русской печке. Молочную кашу по правилам нужно готовить на воде, а молоко добавлять перед подачей непосредственно в тарелку. Ведь при высоких температурах разрушаются многие полезные вещества (в том числе казеин). Так что молоко в рецептах молочных каш при приготовлении можно заменить водой. И добавлять его или сливки только перед употреблением.

Греча по-демидовски

Время приготовления 9 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 2 стакана гречи;
✓ 2 стакана воды;
✓ 200 г шампиньонов;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 2 ст. ложки растительного масла;
✓ 1 ч. ложка соли.

Приготовление

1. Выставите режим «Обжаривание овощей» и разогрейте растительное масло, обжаривайте репчатый лук, нашинкованный кубиком, и шампиньоны, нарезанные на сегменты.

2. Добавьте гречневую крупу, предварительно промытую, влейте воду, посолите и сверху положите сливочное масло.

3. Закройте крышку. Готовьте в режиме «Низкое давление» 9 минут.

Каша янтарная

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 1 стакан пшеничной крупы;
✓ 3 стакана молока;
✓ 1 яблоко;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ст. ложка сахара;
✓ 1/2 ч. ложки соли;
✓ 4 ст. ложки сметаны.

Приготовление

1. Промойте крупу 3–4 раза в теплой воде, залейте кипятком и снимите с поверхности пустотелые зерна. Оставьте крупу в воде, пока будете подготавливать яблоко.

2. Яблоко нашинкуйте кубиком (предварительно очистите его

от кожуры).

3. Насыпьте подготовленную крупу в емкость скороварки, добавьте нарезанное яблоко, соль, сахар и сметану. Залейте молоком. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 15 минут.

4. При подаче положите сливочное масло.

Каша боярская

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 1 стакан пшена;
✓ 3 стакана молока;
✓ 1/2 стакана изюма;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ст. ложка сахара;
✓ 1/2 ч. ложки соли.

Приготовление

1. Пшено промойте 3–4 раза в теплой воде и обязательно 1 раз в кипятке (это уберет горечь). Изюм замочите.

2. Насыпьте подготовленную крупу в емкость скороварки, добавьте изюм, соль, сахар, залейте молоком. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 15 минут.

3. При подаче положите сливочное масло.

Каша кукурузная с маслом

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 1 стакан кукурузной крупы;
✓ 3 стакана молока;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ст. ложка сахара;
✓ 1/2 ч. ложка соли.

Приготовление

1. Переберите и промойте крупу.

2. Насыпьте ее в емкость скороварки, добавьте соль, сахар, налейте молока. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 15 минут.

3. При подаче положите сливочное масло.

Каша рисовая с тыквой

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 1 кружок тыквы (3 см);
✓ 1 стакан риса;
✓ 3 стакана молока;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ст. ложка сахара;

✓ 1/2 ч. ложка соли.

Приготовление

1. Рис переберите, промойте и оставьте в воде, пока чистите и нарезаете тыкву.

2. Тыкву помойте, очистите от кожуры и нарежьте кубиками.

3. Засыпьте рис (предварительно слив с него воду) в емкость скороварки, добавьте тыкву, соль, сахар, залейте молоком. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 15 минут.

4. При подаче положите сливочное масло.

Ачаров Плав (пшеничная крупа с луком)

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 1 стакан пшеничной крупы;

✓ 3 стакана воды;

✓ 1 головка репчатого лука;

✓ 4 ст. ложки растительного масла;

✓ 2 ст. ложки сливочного масла;

✓ 1/2 ч. ложка соли.

Приготовление

1. Пшеничную крупу промойте несколько раз и оставьте в воде, пока чистите и нарезаете лук.

2. Лук очистите от кожуры и нарежьте кубиками.

3. Разогрейте скороварку в режиме «Обжаривание овощей», обжаривайте репчатый лук в течение 1 минуты.

4. Добавьте пшеничную крупу (предварительно слив с нее воду), налейте воду, посолите. Готовьте в режиме «Низкое давление» 14 минут.

5. При подаче положите сливочное масло.

Ризотто – рис, который сперва обжарили, а потом потушили в вине

и бульоне. Это одно из лучших блюд североитальянской кухни. И оно же – одно из самых простых.

Испортить ризотто трудно. Но есть одно условие – сорт риса. Он должен называться «арборио». Ищите эту надпись на упаковке.

Ризотто с томатами и копченой колбасой

Время приготовления 8 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 1 стакан круглого риса («арборио»);

✓ 2 стакана куриного бульона (или воды);

✓ 1 стакан сухого белого вина;

✓ 1 головка репчатого лука;

✓ 1 небольшая банка очищенных томатов;

✓ 150 г копченой колбасы;

✓ 4 ст. ложки оливкового масла;

✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1/2 ч. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 3 ст. ложки пармезана.

Приготовление

1. Лук очистите от кожуры и нарежьте кубиками.

2. Включите режим «Обжаривание овощей», разогрейте оливковое и сливочное масло и обжаривайте лук в течение 1 минуты.

3. Помешивая, добавьте рис (не промывая его), слегка его обжарьте. Рис должен впитать масло и слегка обжариться, став прозрачным. Добавьте нарезанные кубиками помидоры, колбасу (предварительно нарезав ее соломкой), налейте воды и сухого вина, посолите и поперчите. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 7 минут.

4. При подаче посыпьте натертым на мелкой терке пармезаном.

Ризотто с куриной печенью

Время приготовления 25 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 2 стакана круглого риса («арборио»);
✓ 4 стакана воды;
✓ 1 стакан белого сухого вина;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 700 г куриной печени;
✓ 4 ст. ложки оливкового масла;
✓ 1 ст. ложка сливочного масла;
✓ 1 стебель сельдерея;
✓ 1 зубчик чеснока;
✓ 1/2 ч. ложка соли;
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 1 ч. ложка сухого базилика;
✓ 3 ст. ложки пармезана.

Приготовление

1. Репчатый лук очистите от кожуры и нарежьте кубиками.

2. Куриную печень вымойте, обсушите бумажным полотенцем и разрежьте на три части.

3. Включите режим «Обжаривание овощей», разогрейте оливковое и сливочное масло и обжаривайте репчатый лук в течение 1 минуты, затем положите куриную печень, сельдерей (нашинкованный полукольцами), мелко нарубленный чеснок и сухой базилик.

4. Продолжая помешивать, добавьте рис (не промывая), слегка его обжарьте, налейте воды и сухого вина, посолите и поперчите. Готовьте в режиме «Низкое давление» 24 минуты.

5. При подаче посыпьте натертым на мелкой терке пармезаном.

Картофель тушеный

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 стакан воды;
✓ 4 ст. ложки оливкового масла;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1/2 ч. ложки соли;
✓ 1 ст. ложка томатной пасты;
✓ 1 ч. ложка сахара;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 8 штук картофелин;
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 1 ст. ложка укропа.

Приготовление

1. Картофель очистите и разрежьте на 6 частей. Морковь очистите и нарежьте соломкой, лук – крупным кубиком.

2. Выставите режим «Обжаривание овощей», разогрейте оливковое и сливочное масло, обжаривайте репчатый лук до золотистого цвета, положите картофель и морковь и обжаривайте в течение 2 минут.

3. Добавьте воду, томатную пасту, сахар и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 8 минут.

4. Перед подачей посыпьте мелко нарубленной петрушкой.

Легкое овощное ассорти

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 стакан воды;
✓ 4 ст. ложки оливкового масла;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1/2 ч. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 1 ст. ложка петрушки;
✓ 0,7 кг цветной капусты;
✓ 1/2 стакана риса;
✓ 1 средняя морковь;
✓ 1 головка репчатого лука.

Приготовление

1. Рис промойте несколько раз и замочите. Репчатый лук очистите и нарежьте кубиками. Цветную капусту разберите на соцветия. Морковь нарежьте соломкой.

2. Выставите режим «Обжаривание овощей», разогрейте

оливковое и сливочное масло и обжаривайте лук, добавьте морковь, цветную капусту и готовьте в течение 2 минут.

3. Добавьте рис (предварительно слив воду), залейте водой, поперчите и посолите, готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 8 минут.

4. Перед подачей добавьте мелко нарезанной петрушки.

Гратен овощной

Время приготовления 12 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 стакан воды;
✓ 4 ст. ложки оливкового масла;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1/2 ч. ложки соли;
✓ 1/2 стакана сливок (22 %);
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 3 ст. ложки твердого сыра (голландского);
✓ 1 ст. ложка пармезана;
✓ 1 ст. ложка петрушки;
✓ 0,7 кг цветной капусты;
✓ 6 средних картофелин;
✓ 1/2 ст. ложки сухого базилика.

Приготовление

1. Картофель очистите и нарежьте кольцами. Цветную капусту разберите на соцветия.

2. Включите режим «Обжаривание овощей», разогрейте оливковое и сливочное масло и обжаривайте картофель, положите цветную капусту и готовьте в течение 2 минут.

3. Добавьте воду, сливки, сухой базилик, поперчите и посолите, готовьте в режиме «Высокое давление» 8 минут.

4. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), всыпьте тертого голландского сыра и продолжайте готовить еще 2 минуты.

5. Перед подачей посыпьте тертым пармезаном и петрушкой (мелко нарубленной).

Глава 7. Десерты и напитки

При приготовлении десертов (кексов, бисквитов и др.) нужно учитывать тот факт, что верхний слой не покроется золотистой корочкой. Нагревательный элемент находится внизу. Нижний слой и боковые части будут золотистыми, а верхний станет слегка кремового цвета. Бисквиты хорошо поднимаются, время их приготовления сокращается, но цвет верхнего слоя отличается от нашего классического представления о колере готовой выпечки.

Кондитерские изделия любят точные пропорции. На кухне, конечно, нужны весы, но попробуем обойтись без них. Приготовим чудесные кексы и не только.

Персики с маскапоне

Время приготовления 3 минуты.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 6 персиков желтого цвета;
✓ 1/2 стакана сахара;
✓ 1/2 стакана бренди (рома);
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 1/6 ч. ложки корицы;
✓ 1 упаковка (250 г) маскапоне;
✓ 1 упаковка (500 г) овсяного печенья;
✓ 1 ст. ложка тертого шоколада.

Приготовление

1. Персики очистите от кожуры, разрежьте на 2 части и выньте косточку. Положите в емкость скороварки, добавьте сахар и корицу, залейте бренди. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» 3 минуты.

2. Откройте крышку, достаньте персики. Слейте фруктовый отвар. Он нам еще понадобится.

3. Блендером перемешайте персики до пюреобразного состояния. Аккуратно смешайте персики с сыром маскапоне.

4. Не вынимая печенье из пакета, на разделочной доске размельчите его. Должны получиться не очень мелкие крошки (размером с арахис).

5. На дно порционной вазочки уложить слой персиков, перемешанных с маскапоне, слой печенья (полейте его фруктово-ромовым сиропом) и еще один слой персиков с маскапоне.

6. Сверху посыпьте тертым шоколадом.

Запеченные яблоки с медом

Время приготовления 7 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 6 яблок;

✓ 2 ст. ложки сахара;
✓ 4 ст. ложки рома;
✓ 2 стакана воды;
✓ 1/6 ч. ложки корицы;
✓ 1 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ст. ложка меда.

Приготовление

Вымойте яблоки и удалите из них сердцевину (желательно специальным ножом).

1. Смешайте мед, сахар, корицу и ром.

2. Подготовьте фольгу. Ее размеры должны быть такими, чтобы закрыть яблоки со всех сторон.

3. В центр каждого яблока добавьте мед с другими компонентами и сливочное масло.

4. Каждое яблоко заверните в фольгу. Положите в емкость скороварки, влейте воду (до половины яблок). Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» 7 минут.

5. Откройте крышку, достаньте яблоки.

6. Подавайте в фольге, в которой они готовились. Отдельно можно предложить шарик сливочного мороженого.

Яблочный пунш

Время приготовления 7 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 5 пакетиков яблочного ароматизированного чая;
✓ 1 лимон;
✓ 1 апельсин;
✓ 1 яблоко;
✓ 1/4 стакана коричневого сахара (нерафинированного);
✓ 1/2 ч. ложки молотого кардамона;
✓ 1/2 ч. ложки миндальной эссенции;
✓ 1 стакан кальвадоса;
✓ 1,5 л воды.

Приготовление

1. Вылейте в емкость скороварки воду. Кипятите ее в режиме «Низкое давление» в течение 6 минут.

2. Очистите от цедры лимон и апельсин.

3. Откройте крышку, опустите туда пакетики чая, дайте настояться, затем уберите их. Добавьте цедру лимона и апельсина, сахар, кардамон и миндальную эссенцию. Готовьте в режиме «Обжаривание» 1 минуту. Удалите апельсиновую и лимонную кожуру.

4. Выжмите сок из лимона и апельсина, добавьте кальвадос.

5. Перед подачей положите в чашки ломтики яблока и залейте пуншем.

Новогодний пунш

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 1 бутылка сухого красного вина;
✓ 1 апельсин;
✓ 1 яблоко;
✓ 4 груши (сухофрукты);
✓ 1/2 стакана сахара;
✓ 1 стручок ванили;
✓ 6 стручков кардамона;
✓ 5 гвоздик;
✓ 2 звездочки аниса;
✓ 100 г кальвадоса.

Приготовление

1. Груши вымойте и замочите в воде. Очистите апельсин от цедры, нарежьте мякоть кубиками, а цедру мелкой соломкой. Яблоко вымойте, удалите сердцевину и нарежьте мелкими кубиками. Грушу разрежьте на несколько частей.

2. Налейте вино в кастрюлю. Добавьте апельсин, сахар, ваниль, цедру, яблоко и груши.

3. Все специи (кардамон, гвоздику, анис) сложите в кусочек марли и положите в кастрюлю. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 10 минут.

4. Откройте крышку (предварительно сбросив пар), добавьте кальвадос.

Крем-карамель

Время приготовления 18 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 750 мл цельного молока;
✓ 3 яйца + 2 желтка;
✓ 1 палочка ванили;
✓ 1 стакан сахара;
✓ 1,5 стакана воды;
✓ 1 ст. ложка пластинок миндаля.

Для карамели:

✓ 1/2 стакана сахара;
✓ 3 ст. ложки воды.

Приготовление

1. Подготовьте форму, которую можно поместить в паровую корзину мультиварки (диаметр 18 см).

2. Влейте в кастрюлю 3 ст. ложки воды, всыпьте сахар и варите в режиме «Обжаривание овощей» в течение 5 минут.

3. Залейте низ формы карамелью.

4. Вымойте емкость скороварки. Вскипятите молоко с

ванилью в режиме «Обжаривание овощей».

5. В отдельной емкости взбейте яйца с сахаром, медленно тонкой струйкой, непрерывно помешивая, вылейте к ним кипящее молоко и взбейте венчиком.

6. Полученную смесь вылейте в форму, на дне которой уже находится карамель.

7. Налейте в скороварку 1,5 стакана воды, поместите форму на решетку. Готовьте в режиме «Низкое давление» 15 минут.

8. Перед подачей украсьте обжаренным миндалем.

Венский пирог с вишней

Время приготовления 25 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 400 г замороженной вишни (в сезон можно свежей);
✓ 1 стакан муки;
✓ 180 г сливочного масла;
✓ 140 г сахара;
✓ 4 яйца;
✓ 1 ч. ложка разрыхлителя;
✓ 1/2 ч. ложки соли;
✓ 1 ст. ложка миндальных орехов (чипсы);
✓ 2–3 капли ванильной эссенции;
✓ 1 ст. ложка сахарной пудры на украшение.

Приготовление

1. Разморозьте вишню.

2. Взбейте масло с сахаром. Продолжая взбивать, по одному вводите яйца, затем половину муки (предварительно ее просейте), добавьте соль, разрыхлитель, ванильную эссенцию и в самом конце оставшуюся муку.

3. На дно емкости скороварки постелите кондитерскую бумагу, смажьте ее сливочным маслом.

4. Выложите на нее тесто, сверху вишню и присыпьте миндальными чипсами.

5. Готовить в режиме «Тушение» в течение 25 минут.

6. Готовый пирог присыпьте сахарной пудрой.

Яблочный пудинг

Время приготовления 25 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 яблоко;
✓ 100 г миндальных орехов;
✓ 100 г печенья («Юбилейное»);
✓ 1 стакан сахара;
✓ 2 яйца;
✓ 1 ч. ложка сливочного масла;
✓ 1/2 стакана яблочного ликера;

✓ 2 стакана воды;
✓ 1 плитка шоколада.

Приготовление

1. Очистите яблоки от кожуры, удалите сердцевину и нарежьте мелкими кубиками.

2. В блендере измельчите печенье и орехи в крошку. Переложите в отдельную емкость.

3. В блендере измельчите яблоки с сахаром. Соедините обе массы и аккуратно перемешайте.

4. Отделите белки от желтков. Белки взбейте миксером в густую пену. 5. Сначала добавьте в тесто желтки (по одному), осторожно перемешайте, затем белки и ликер.

6. Смажьте форму для пудинга маслом, вылейте в нее тесто. На дно скороварки налейте воды, установите решетку, а на нее форму. Готовьте в режиме «Низкое давление» 25 минут.

7. Украсьте готовый пудинг шоколадной крошкой.

Кекс с курагой и фундуком

Время приготовления 30 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 2 ст. ложки масла;
✓ 1 ст. ложка сахарной пудры;
✓ 4 ст. ложки фундука;
✓ 1 яйцо;
✓ 1/4 стакана муки;
✓ 8 шт. кураги;
✓ 2 ст. ложки изюма;
✓ цедра 1/4 апельсина;
✓ чуть меньше 1/2 стакана молока;
✓ 1 ст. ложка сливочного масла для смазывания формы;
✓ 1 пачка 33 % сливок для взбивания;
✓ 2 стакана воды.

Приготовление

1. Переберите изюм и курагу, замочите. Затем выложите на бумажное полотенце, чтобы убрать излишнюю влагу.

2. Перемешайте вручную или с помощью миксера масло с сахаром до однородной массы. Положите яйцо, муки и фундук (предварительно измельченный в блендере).

3. Добавьте молоко, цедру апельсина, курагу (разрезанную на 4 части), изюм и аккуратно перемешайте.

4. Смажьте форму для кекса. Вылейте смесь и накройте фольгой.

5. Налейте воды в емкость скороварки, установите корзину для приготовления на пару и на нее форму с тестом. Готовьте в режиме «Низкое давление» 30 минут.

6. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), извлеките форму с кексом.

7. Дайте кексу остыть, переверните на тарелку, сверху украсьте взбитыми сливками.

Чизкейк с брусникой

Время приготовления 35 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 150 г сливочного масла;
✓ 150 г сахара;
✓ 1/2 ч. ложки ванилина;
✓ 1 яйцо;
✓ 1 ст. муки;
✓ 2 ч. ложки разрыхлителя;
✓ 1 ч. ложка растительного масла;
✓ 400 г творога;
✓ 3 яйца;
✓ 150 г сахарной пудры;
✓ 300 г брусники;
✓ 2 ст. ложки рома.

Приготовление

1. Разморозьте бруснику, откиньте на дуршлаг, чтобы дать стечь лишней жидкости.

2. Взбейте масло с сахаром, добавьте ванилин, яйцо и тщательно перемешайте. Всыпьте муку и разрыхлитель, еще раз перемешайте. И, пока будете готовить начинку, положите тесто в холодильник, завернув его в пищевую пленку.

3. Творог перемешайте с яйцами, добавьте сахарную пудру, ром. Аккуратно всыпьте бруснику.

4. На дно емкости скороварки положите кондитерскую бумагу, смажьте ее растительным маслом и выложите тесто диаметром на 2 см больше, чем емкость, чтобы была возможность завернуть края внутрь. Проткните тесто в нескольких местах вилкой.

5. Выложите на тесто творожно-брусничную начинку. Закройте крышку и готовьте в режиме «Тушение» 35 минут.

Шоколадно-ореховый бисквит

Время приготовления 40 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 плитка шоколада (150 г);
✓ 1 пачка масла;
✓ 4 яйца;
✓ 1 стакан сахарной пудры;
✓ чуть меньше 1/2 стакана муки (80 г);
✓ 4 ст. ложки грецких орехов (или любых других – кешью,

миндаль, арахис).

Приготовление

1. На водяной бане растопите шоколад с маслом. Самая простая водяная баня – кастрюля с водой, налитой на 1/4 высоты, с установленной в ней миской, в которой лежат шоколад и сливочное масло.

2. Взбейте яйца и сахарную пудру до однородной белой массы. Добавьте предварительно просеянную муку. Влейте шоколадно-масленичную смесь. Взбивайте 2–3 минуты до получения однородной массы, в самом конце добавьте грецкие орехи (предварительно измельченные) и аккуратно перемешайте.

3. На дно емкости скороварки положите кондитерскую бумагу, смажьте ее маслом и вылейте готовое тесто. Закройте крышку и готовьте в режиме «Тушение» в течение 40 минут.

4. Сверху можно посыпать орехами.

Открытый пирог с сыром и орехами

Время приготовления 40 минут.

Ингредиенты на 10 порций

✓ 1/2 стакана муки;
✓ 1/2 стакана молотых лесных орехов (фундук);
✓ 1/2 пачки сливочного масла (125 г);
✓ 2 ст. ложки оливкового масла;
✓ 5 яиц;
✓ 200 г ветчины;
✓ 200 г сыра гауда;
✓ 1 стакан молока;
✓ 1/2 стакана сливок (22 %);
✓ 2 пучка зеленого лука;
✓ 1/4 ч. ложки мускатного ореха;
✓ 1/2 ч. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1 ст. ложка петрушки;
✓ 2 ст. ложки воды.

Приготовление

1. Всыпьте муку в емкость, добавьте орехи, размягченное масло, яйцо, соль, воду, тщательно перемешайте. Вымесите тесто, заверните в пищевую пленку и поставьте в холодильник, пока готовите начинку.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте оливковое масло и обжаривайте зеленый лук, предварительно нарезанный тонкими колечками, положите ветчину и обжаривайте 2 минуты. Добавьте натертый на крупной терке сыр.

3. Вымойте емкость скороварки. Выложите ее кондитерской бумагой, смазанной сливочным маслом.

4. Достаньте тесто, раскатайте его в пласт так, чтобы он был больше диаметра скороварки на 2 см. Наколите тесто в нескольких местах.

5. В отдельной емкости взбейте яйца, влейте сливки и молоко, посолите и поперчите. Добавьте мускатный орех.

6. На тесто выложите зеленый лук, ветчину, сыр и залейте смесью яиц и сливок. Края пирога заверните внутрь. Закройте крышку и готовьте в режиме «Тушение» в течение 40 минут.

7. При подаче посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки.

Послесловие

Приготовление еды – в скороварке-мультиварке или обычной кастрюле – должно приносить радость. Блюдо получается вкусным только тогда, когда вы вложили в него частичку душу.

Кухня не должна быть каторгой. Привлекайте детей, мужа, не взваливайте все дела на себя. И тогда каждый ужин или завтрак на скорую руку принесет вам радость и удовольствие.

Желаю удачи. Приятного аппетита!